

中国食文化丛书
Food Cultural Books of China

Food Cultural Books of
China Longevity is
Not A dream



牛铁柱 著

挑战 百岁 不是梦



中国社会科学出版社



中国食文化丛书
Food Cultural Books of China

Food Cultural Books of China

Longevity is Not Adream

挑战百岁不是梦

名誉主编 张玉玺 张仁庆
著 者 牛铁柱



中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

挑战百岁不是梦/牛铁柱著. —北京:中国社会出版社, 2010. 7

(中国食文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 3280 - 0

I. ①挑… II. ①牛… III. ①长寿—保健—基本知识
IV. ①R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 131955 号

书 名:挑战百岁不是梦

名誉主编:张玉玺 卢本乔

著 者:牛铁柱

责任编辑:刘运祥 侯继刚

出版发行:中国社会出版社 邮政编码:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号

电话:编辑部:(010)66085586

邮购部:(010)66060275

销售部:(010)66051698 传真:(010)66080880

(010)66080300 传真:(010)66051713

网 址: www. shcbs. com. cn

经 销:各地新华书店

印刷装订:保定市恒艺印务公司

开 本:165mm × 240mm 1/16

印 张:10. 5

字 数:168 千字

版 次:2010 年 8 月第 1 版

印 次:2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价:20. 00 元

内容简介

健康长寿是每个人的愿望，是人类为之奋斗的目标，活到百岁，乃至超过百岁，只要是做好健康保健您就能活一百岁。大自然赋予人类的自然寿限是天60、地60、父母60，共180岁。现代科学已从理论和实践两方面证实：人类现在能活到的最高寿命为115岁到120岁。

根据上海出版的《汉代竹简》中刘向的《神仙传》，殷商时代的彭祖据说活了220岁。元代魏罗结活了120岁；清代安徽太湖县民朱宪章和其妻刘氏均活了100岁；堪称当代中华寿星之冠的气功大师吴云青，高龄159岁。本书介绍古今中外养生经典120例。适合于广大读者健康养生保健阅读。

编 者

2009年2月18日



前 言

健康与长寿是全人类一直在为之奋斗的主题。随着经济的发展和社会的进步，人类的平均寿命也在不断增加。

新中国成立前，我国人口平均寿命只有35岁。新中国成立后，随着人们物质生活和医疗条件的改善，目前人口平均寿命已达70岁，60岁以上的老龄人口已超过10%。目前世界上寿命最长的国家是日本，人均寿命已超过80岁，妇女平均寿命已近85岁。

人类到底能活多少岁？

一般认为生物的最高寿命为性成熟期的8~10倍，而人类的性成熟期约为14~15岁，由此推算人类的最高自然寿命应为112~150岁。还有一种观点是人类的自然寿命可按细胞传代次数来推算，研究表明，人的细胞可在体外传代50次左右，按平均每个分裂周期2.4年推算，人类的平均寿命应该是120年。按上述推算，人类的自然寿命在100岁以上是没有问题的。

但从古至今为什么大多数人不能活到100岁呢？

原因是多方面的，但归纳起来人类的寿命与疾病、饮食、生活方式、遗传、社会环境、自然环境、心理、家庭、职业及种族等许多因素有关，其中疾病、饮食及生活方式等是影响寿命最重要的因素。

世界卫生组织认为，每个人的健康与寿命，60%取决于个人后天因素，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候条件。

个人后天因素是决定一个人健康长寿与否的决定因素。而在所有的个人后天因素中，饮食又是最重要的因素之一。



目 录

前言

第一章 生命奇观篇

- 一、彭祖高寿 220 年 / 1
- 二、老子的养生之道 / 2
- 三、人间八十最风流 / 4
- 四、庄子的养生之道 / 7
- 五、莫道桑榆晚 为霞尚满天 / 8
- 六、裸身罗汉——及川清 / 10
- 七、孔子的养生之道 / 12
- 八、孟子的养生之道 / 14
- 九、华佗的养生之道 / 14
- 十、乾隆皇帝的养生之道 / 15

第二章 健康长寿篇

- 一、长寿的奥秘 / 17
- 二、长寿的辩证关系 / 23
- 三、生命在于运动 / 26
- 四、长寿与睡眠 / 32
- 五、长寿与饮食 / 37
- 六、长寿与修养 / 44



挑战百岁不是梦

TIAO ZHAN BAI SUI BU SHI MENG

七、长寿与心理健康 / 47

八、长寿与性生活 / 52

九、心理保健 / 55

十、长寿与肥胖 / 57

第三章 生命生理篇

一、天地人和 / 60

二、人体的结构 / 60

三、人为何会衰老 / 61

四、自信人生 200 年 / 62

五、膳食是生命的动力 / 66

六、16 位日本长寿者的健康秘诀 / 68

七、铁血宰相康复之谜 / 72

八、托马斯暴行案的启示 / 73

九、桐原风情录 / 76

十、厄尔卡邦巴“长寿村”揭秘 / 79

第四章 保健养生篇

一、健康四大基石 / 82

二、管住你的嘴 / 82

三、抗衰老的运动处方 / 83

四、美国专家谈营养与健康 / 84

五、信使可以高升 / 88

六、千金要则——欲健勿胖 / 89

七、浅谈糖尿病 / 91

八、肝病须知 / 94

九、心情与健康 / 97

十、最完美的健身术 / 99



第五章 健康防百病

- 一、人生必需的营养素 / 102
- 二、水是生命之源 / 104
- 三、生命之本蛋白质 / 106
- 四、生命之源卵磷脂 / 114
- 五、生活习性与寿命 / 124
- 六、风吹柳絮满店香 / 128
- 七、新兴的健身妙法 / 130
- 八、护肤美容永葆青春 / 131
- 九、梦可延年说君知 / 134
- 十、饮誉世界的“养生酒” / 136
- 十一、足疾 ABC / 138
- 十二、人间芳菲可抗老 / 140
- 十三、性生活与健康 / 142
- 十四、饮食陋习 / 145
- 十五、“三白”食品的“甜蜜陷阱” / 149

第六章 食疗食补篇

- 一、食物治百病 / 151
- 二、食物的五味五性 / 151
- 三、寒热体质与健康 / 152
- 四、龙眼肉·何首乌 / 153
- 五、请君吃蚌 / 155
- 六、黄芪——抗衰老良药 / 156
- 七、益母草的妙用 / 157
- 八、减排养生新概念 / 158



第一章 生命奇观篇

一、彭祖高寿 220 年

彭祖，姓钱名铿，相传生于夏代，为颛顼帝之玄孙。根据上海出版的《汉代竹简》汉代刘向所著的《神仙传》中介绍了彭祖的生平和业绩，他善于养生，倡导美食、健康、中医中药、养生导引术，创造了“羊方藏鱼”、“天下第一羹”等名菜佳肴，是“鲜”字的创始人。据说他活了 880 岁，但经过研究，证实当时是以小年计年，按一年四季分为四个年，以此推算，他实际活了 220 岁，是中国历史上最长寿的人，也是至今世界上寿命最高的人。他心情开朗，穿衣俭朴，注重饮食和卫生，并且善于烹调，据记载他在创造“天下第一羹”时，是用野鸡和薏米为主要原料微火炖制。从晚上 6 时（18 时）开始，米水下锅，两个时辰加一味原料，一直炖到第二天早晨 6 时，从未时到戌时用了 12 个小时，他把炖制好的汤羹献给皇帝，皇帝喝后大喜，高兴之下封他为“彭祖”，管辖江苏徐州、铜山、沛县、丰县一带，将徐州封为“彭城”。现今在江苏徐州有“彭园”，在铜山县有“彭祖庙”等文物保存至今。

在江苏徐州一带农历的六月初六，相传是彭祖的生日，当地人为了纪念彭祖，沿袭了彭祖“吃伏羊”的养生秘诀和风俗习惯。在这一天，城镇居民及大小餐馆都举行“吃伏羊”的宴席和纪念活动。据说这一天是农历的初伏，而在入伏的第一天吃羊肉、喝羊汤，大汗淋漓，可以去掉寒气和身上的杂病，保证健康养生。

彭祖创造了“羊方藏鱼”、“天下第一羹”等名菜佳肴，被视为中国厨师的创始人，称为“中国厨圣”。



二、老子的养生之道

老子，姓李，名耳，字聃。生于公元前 570 年左右，春秋时楚国苦县（今河南鹿邑东）厉乡曲仁里人，曾做过周朝藏书室的官吏，掌管史册典籍。孔子到周时曾向他问礼。约在 50 多岁时，老子看到东周王室衰微，他便离开东周去秦国，西行途中经函谷关著书《老子》，也就是人们常说的《道德经》。后隐居秦国“修道而养寿”，享年 160 多岁。司马迁说：“盖老子百六十余岁，或言二百余岁。”还有传说他活了 300 多岁。

老子，是中国春秋战国时期的思想家，道家学派的始祖宗师，是中国哲学史和思想史上赫赫有名的大家巨匠。《老子》亦被当做中国传统文化的“三玄”之一，在世界上有着广泛的影响。本文仅就《老子》关于养生方面的精论摘述一二，供养生者研究参考：

其一，关于“精神”修养的精论：《老子》第三十三章：“知人者，知也。自知，明也。胜人者，有力也。自胜者，强也。知足者，富也。强行者，有志也。不失其所者，久也。死而不忘者。寿也。”

意思是：善于了解别人的是智慧，能够认识自我的才是高明。善于战胜别人的是有威力，能够战胜自我的才是坚强。知道满足的就是富有，坚持勤奋的才是有志。不丧失所在根基的就是长久，到死而不忘守道的才是长寿。

老子以道作指导思想，用“智、明、力、强、富、志、久、寿”八个字，精辟地论述了修身养性要做到有自知之明，克服自己的弱点，坚持力行。只要有这种精神，就可以长寿。

其二，关于少私寡欲、知足知止的精论：《老子》第四十四章：“名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？甚爱必大费，多藏必厚亡。故知足不辱，知止不殆，可以长久。”

原文大意是：名誉地位与身体生命哪一个更可爱？身体生命与财物家产哪一个更可贵？得与失哪一个更令人担忧？过分吝惜必定会造成极大的耗费，过多储藏必定会造成严重的损失。所以，知足者就不会招致屈辱，



知道适可而止的就不会遇到危险，这样才可以使自身生命保持安全长久。

《老子》在这一章中反映了“明哲保身”的思想，唤醒人们要贵身重己，不要因争名夺利而丧生，要少私寡欲，知足知止，清静无为，顺其自然。这些对养生益寿无疑是非常有利的。当然，“事不关己，高高挂起”的思想也是要不得的。

其三，关于人之养生之道的精论：《老子》第五十章：“出生，入死。生之徒十有三，死之徒十有三，而民生生。动皆之死地之十有三。夫何故也？以其生生也。盖闻善执生者，陵行不辟兕虎，入军不被甲兵，兕无的揣其角，虎无所措其措蚤，兵无所容其刃。夫何故也，以其无死地焉。”

原文大意是：人出世为“生”，入地为“死”。人生这路属于长寿的，占十分之三；属于短命的，占十分之三；人本来可以活得久长，却自己走向死路的，也占十分之三。这是什么原因呢？这是因为他们养生的过度。听说善于保护生命的人，在大山中行走不避犀牛和老虎，进入敌阵中不带铠甲和兵器。对他犀牛用不上刺人的角，对他老虎用不上伤人的爪，对他兵器用不上它的锋刃。这是什么原因呢？这是因为他顺应自然而没有进入死的境地。

《老子》在这章中提出了两个问题：一是本来可以活得长久的十分之三的人，为什么短命呢？是因为他们不懂得养生之道，老子叫养生过度，就是贪饕好得，自己糟蹋自己而短命。二是那十分之三的人为什么能长寿？老子说他们善于养生，能做到少私寡欲，过着清静质朴、纯任自然的生活，当然可以长寿。

其四，关于“德”的深厚修养的精论：《老子》第五十五章：“含德之厚者，比于赤子。蜂虿虫蛇弗螫，攫鸟猛兽弗搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之会而媾怒，精之至也。终日号而不嘎，和之至也。精和日常。知常日明。益生日祥。心使气日强。物壮则老，谓之不道，不道早已。”

原文大意是：含“德”深厚的人，好比初生的婴儿，蜂蝎毒蛇不伤害他，凶禽猛兽不捕抓他，他筋骨柔弱而握物紧牢。婴儿不懂得男女交合，而小生殖器却勃起，是由于精气非常旺盛。婴儿终日号哭不止，却不气逆，是由于和谐达到极点。精气旺盛与元气和谐是自然的常道，就是明智。贪求生活享受就是祸殃，任性使气损耗精气就是逞强。万物壮盛极而



过早衰老，叫做不合乎“道”，不合乎“道”就会早亡。《老子》在这章中用赤子来比喻具有深厚修养境界的人，能返到婴儿般的纯真柔和。所谓“精之至”就是形容“德”厚者——具有深厚修养境界的人之精神，达到了充实饱满的状态；所谓“和之至”就是形容“德”厚者——具有深厚修养境界的人之心灵达到了凝聚和谐的状态。老子是要人们返本复初，“复归于婴儿”（第二十八章）。同时，告诫人们：切不可贪生纵欲，任气使强，否则就会背离了“道”，就会由盛壮走向衰老死灭。

其五，关于老子与道教气功。

一是道教气功的调息法：道教中呼吸的锻炼称“调息”。调息法是道教气功的基础，也是一种很好的养生健身的手段。道教的调息法有胸式呼吸、隔膜呼吸、腹式呼吸、意念呼吸和胎息。

二是道教气功的内丹术：这种内丹术与中国古代气功有关，有人认为就是气功静功。

三、人间八十最风流

相传我国古时有一个风俗：当某人寿至八十时，常以朱书“八十”两字，贴在小孩的额头上，以求人皆能寿至八十。故宋朝的辛弃疾在《鹊桥仙·为人庆八十席上作》中写道：“今朝盛事，一杯深劝，更把新词齐唱。人间八十最风流，长贴在儿儿额上。”

80岁，这是令人何等神往的年龄啊。可是，亲爱的读者，您是否知道古今中外，风流八十的人们都是怎样生活、工作的吗？

雄姿焕发的“灰豹党”

“Restisrust”——休息就等于生锈。

——“灰豹党”口号

1970年，美国的一位名叫玛基·昆的年近80岁的老太太，针对美国政府不注意老年人的切身问题，慷慨激昂地讲演，要求增加老人的福利待遇和社会尊重。玛基·昆号召全美国所有退休的老年人团结起来，并且发



起了一个“老人权利运动”。

开始参加这个运动的仅有5名老年人，3年之内增加到3200人，10年后的1980年，其成员已达27000人，并建立了102个分支部，遍布美利坚合众国的36个州。这些满头银发的老人，在总统大选年，走上街头，拉起队伍，高举旗帜，要求总统候选人对他们的要求洗耳恭听，要求候选人无论如何要把老人福利问题列入政纲之内，否则绝不投赞成票！

美国65岁以上的老年人，占总人口11%，达2400万人。由于他们人数众多，影响面较大，已经影响到了美国总统的选举和施政纲领。他们自豪地宣称自己是美国的一大政党——“灰豹党”。

他们双鬓灰白，却有着了一颗不断进取的心。他们的口号，表明了20世纪80年代的美国老年人的雄心和信念。玛基·昆这位“灰豹党”的创始人，曾经预言：美国老年人将随着时间的推移而倍增。100年后，老人在美国社会上将拥有绝对优势，终将会使美国的人口构成发生巨大变化。科学家们承认：50年后，65岁以上的老人将增至5500万人，要占整个人口的22%，那时每4~5人中，就会有一名真正的“灰豹党”。

请看，一位80左右的妇女，发起这样一个运动，竟如此深刻地影响着—一个社会的政治和文化。

最值得尊敬的人们

人生太短暂了，事情是这样的多，能不兼程而进吗？

——爱迪生

人到老年，常常会沉湎于往事的回忆，但很多高寿的人，却感到时间的宝贵，因而永远朝前看，积极地进取着。他们是值得整个社会尊敬的人。

芬兰8旬老人维尔基宁骑自行车进行环球旅行，目前已行走了8000公里；联邦德国81岁的阿尔弗雷·舒布目前正在维尔堡大学攻读博士学位；英国73岁的妇女彻里曼，在1981年澳大利亚老年人国际游泳锦标赛中，连续打破了四项世界纪录，真可谓老当益壮，英姿焕发；日本神町的一位老年妇女80岁时，还在经营一个帽子店，清理账目，兑换现金，出货进货，非常精明，丝毫不乱。她酷爱运动，89岁时还参加登山活动……



挑战百岁不是梦

TIAO ZHAN BAI SUI BU SHI MENG

在我国，年过8旬，体魄健康，精神矍铄的老人大有人在。他们当中有不少人仍然在积极地工作着。特别是那些学者、教授们，在探索科学真理的道路上，在从事学术研究、著述的工作中，那种奋勇前进、勇攀高峰的精神，是令人深受感动而又给人以很大启迪的。例如，中国社会科学院顾问、年届85岁高龄的陈翰笙教授，他名曰顾问，实际上，他的日常工作、他的学术活动和社会活动，比起按时上下班的一般工作人员来说，要忙上好多倍。在他的每周日程表上，不论上午、下午，还是晚上，都是排得满满的。他在视力不佳的情况下，要主编、审读数以百万字的文稿。他要辅导研究生撰写学术论文，要辅导青年进修外文。他要参加各种学术会议，要会见国际友人……对于陈翰笙教授这样年高德劭、学识渊博、永远进取的老人来说，“老”意味着什么呢？那正像金色的田野一样：阳光灿烂，禾穗漫漫，果实累累；更何况对陈翰笙教授来说，这个金色的田野，还不仅仅意味着收获，更确切地说，他是在满怀丰收喜悦的同时，在辛勤地播种、耕耘……

光荣属于那永远不知“老之将至”的人，属于那些为社会不停息地尽义务作贡献的人！

莫道长寿学不得

从今健康，不用灵丹仙草。更看一百岁，人难老。

——辛弃疾：《感皇恩》

有人说：长寿是遗传的，这话说得并不完全对。长寿先天的因素固然有，但主要的可能还是后天的因素。如笔者最近拜访的哈尔滨人力车运输站退休老工人陈纪德（80岁），父母都不是长寿，母亲42岁、父亲46岁英年早逝。再如日本一位生于1863年死于1975年的112岁的妇女，父母、姐妹均非长寿。像这样的例子屡见不鲜。

英国有句谚语：“太阳平等地照耀着一切。”而寿命和健康对于我们每一个人也都是平等的。关键取决于你自己。苏联医学博士兹马诺夫斯基有一个著名的健康和长寿公式：

$$\text{健康} = \frac{\text{情绪稳定} + \text{运动} + \text{知并饮食}}{\text{懒惰} + \text{酒} + \text{烟}}$$



这就是说，你的寿命和健康和你的情绪稳定、运动、合理而适当的饮食成正比，和懒惰成性、酒烟成癖成反比。由此可见，一个人能否健康长寿，在很大程度上，还是事在人为。心情愉快最重要。巴基斯坦老农民伊拉哥 1982 年已 159 岁，经常放声高唱古老的早已被人们所遗忘的民歌；俄罗斯阿布哈兹“长寿者民族歌舞团”，有很多 100 多岁的老人还经常登台载歌载舞。其次是运动。运动给人带来的好处自不待言。陆游的一句诗说得最好——“不动成黑卧，微劳学鸟伸。”

与此相反，缩短你寿命的因素首推懒惰。美国科学家富兰克林说得好：“懒惰，像生锈一样，比操劳更消耗身体。经常用的钥匙总是亮闪闪的。”长寿者的饮食一般都有节制，并不偏食。如上海 104 岁的吴凤池老人，一日三餐，定时定量，每顿一碗米饭或粥，吃菜没什么忌讳，还经常吃肉。哈尔滨长寿老人陈纪德也是如此，早晨一杯牛奶，中午 4 两高粱米饭，晚间吃些米粥、馒头，鱼、肉、菜样样都吃。

最后，以俄罗斯 95 岁的寿星马列耶夫的一句话结束本节——“为了活得长久，应该多做工作。劳动，这是生命的主要源泉。”

四、庄子的养生之道

庄周（公元前 369 年—前 286 年），享年 83 岁，战国时代宋睢阳蒙邑（今河南商丘）人，是战国时期杰出的哲学家，史家尊称他为庄子。其养生之道为“少私、寡欲、清静、乐观”八字，为醒世济人之古训。

第一，所谓“少私”。

庄子认为私是百病之根。只有心底无私，才能胸怀大志；只有心底无私，才会知足常乐；只有心底无私，才能养生、健身、长寿。因此，可以说，庄子的第一养生要诀，就是少私多寿。

第二，所谓“寡欲”。

庄子认为“人欲不可绝，亦不可纵”，纵欲必招灾得病。所谓寡欲，即要少性欲、少食欲、寡官欲。总之，寡欲就是各种欲望都要适中、适度、适可而止，此乃庄子的处世养生之第二要诀。



第三，所谓“清静”。

庄子认为人若终日不得安谧，定生百病。因此，他主张在“静中养生”，提倡“清静无为”，而且身体力行。他认为，凡有志之士应当重视磨炼自己的自控能力，常劝人们施以头空、心静、身松为要领的静坐功（一种上乘气功）。他提倡静功，又主张动静结合，因为“虚则静，静则动，动则得也”。这完全符合现代医学、生理学和运动学的观点。在其力行气功实践中体会到“缘督以为径，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”

第四，所谓“乐观”。

庄子认为人若禁锢精神于惆怅之中，定会有损健康。因此，他主张人生在世，要“安时而处顺，哀乐不能入”，要始终保持乐观豁达、心胸宽阔的境界，才能有利养生益寿，永葆青春。

此为庄子“八字”养生要诀。

五、莫道桑榆晚 为霞尚满天

晚年，是人生激流中的又一次考验。唐代大诗人白居易在晚年写下了“……自问老何如？眼涩液先卧，头慵朝未梳；有时扶杖出，尽日闭门居，懒照新磨镜，休看小字书”的诗句。

与此相反，和白居易同时代的另一位文学家刘禹锡在晚年却这样写道：“莫道桑榆晚，为霞尚满天”（《酬乐天咏老见示诗》）。

桑、榆是两个星名，位于西方。日在桑榆，比喻天晚了，后来人们常常以此比喻人的晚年。刘禹锡这两句诗的意思是：不要说太阳到了桑、榆之间就快落了，它发出的霞光一样可以映红天空。

是的，古往今来，像刘禹锡这样晚年壮心不已的确实大有人在。

宋仁宗草书“千岁”

宋朝时，皇帝登殿前要有殿前仪仗队护驾，左右各一排，名曰“峨眉班”。其领队张士逊，当时已80余岁，鬓发尽白，但每次朝会，他都参加，主持“峨眉班”的一切活动，步履轻健，拜跪轻利，毫不艰难。



宋仁宗非常重视这位老人，封他为邓国公，一些要事也常常请他商讨。张士逊早年中进士，做过中书门下平章事，对朝廷事务很熟悉，能尽其所能出谋献策。为了表彰他的精神，宋仁宗曾当百官之面，亲笔书写“千岁”的大字横幅赐给张士逊，祝他老当益壮，寿比南山。张士逊深受感动，竟放开喉咙，高唱了一首歌来抒发自己的感情，一时传为美谈。

令京师哄然的举人

清朝道光年间，有个叫陆云从的人，参加了广东的举人考试，并以很好的成绩通过了会考，由皇帝亲自下诏赐其为举人。一个举人为什么要由皇帝亲自下诏？原来陆云从当时已是102岁的老人了。

102岁的人仍勤奋学习，不断进取，这在封建社会是很难得的。

第二年，他又参加北京的统考，又获得较好的成绩。道光皇帝亲自授给他国子监司业衔职务（教育部的官员）。消息传出，“京师哄然，咸往观之：貌如60许人，耳聪目明，步履甚疾。”

一张履历表

下面是一张履历表，来源于清朝梁章钜的《归田琐记》。

姓名：沈旧愚

出生：1598年（明朝）

简历：65岁以前，攻读诗书，以为国出力。

66岁（1644年），参加省考，中。

67岁（1645年），参加会考，又中。

70岁（1648年），被授编修书刊的官员。

71岁（1649年），参加大考，以二等成绩，晋升侍讲学士。

72岁（1650年），到湖北，任省试主考官。

75岁（1653年），晋升为礼部侍郎。

76岁（1654年），为全国会考总裁。

77岁（1655年），患食道癌回乡休养治疗。

79岁（1657年），身体好转，进京祝寿。

85岁（1663年），皇帝出游，迎驾于清江。