

寿

寿俗與長壽之道
蕭子題



电子科技大学出版社

寿俗与长寿之道

张家伟 李亚平 缪 麟 编

电子科技大学出版社

[川]新登字 016 号

寿俗与长寿之道

张家伟 李亚平 缪 麟 编

*

电子科技大学出版社出版

(成都建设北路二段四号) 邮编 610054

电子科技大学出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

开本 787×1092 1/32 印张 8.625 字数 160 千字

版次 1993 年 8 月第一版 印次 1994 年 9 月第一次印刷

印数 1—8000 册

ISBN 7-81016-584-4/G·164

定价 5.80 元

目 录

第一章 寿俗·祝寿	(1)
寿诞礼仪	(2)
祝寿	(16)
寿匾·寿联	(26)
第二章 敬老美风	(35)
弃老风习与老人价值的发现	(35)
敬老礼俗	(38)
我国少数民族敬老习俗	(41)
第三章 长寿之道	(56)
学者的长寿新说	(57)
人应该活到一百至一百五十岁	(57)
延长人寿命的曙光	(58)
影响长寿的几个因素	(58)
人寿长短谈	(59)
人寿命与身材高矮有关	(60)

腰围与寿命	(60)
雌激素与长寿	(61)
寿者相	(61)
“左撇子”并不短寿	(62)
延年益寿的新理论——降体温	(63)
清人长寿探微	(64)
日本进入长寿国的诀窍	(72)
前苏联城市居民长寿之道	(73)
英国王室的养生之道	(74)
 自己预测寿命的方法	(76)
寿命长短靠自己	(80)
适应者健康长寿	(82)
仁者寿长	(82)
孔子养生“三戒”	(82)
十叟长寿歌	(83)
“清”字长寿歌	(84)
淡泊养天机	(84)
动脑与长寿	(84)
书画之道益长寿	(85)
嗜棋者长寿	(85)
收藏益寿	(86)
乐观开朗 延年益寿	(87)
养生益寿贵有度	(88)

“药王”孙思邈长寿之道	(88)
长寿要乐、闲、简	(89)
三吏长寿歌	(89)
长寿要诀歌	(90)
长命百岁妙法	(90)
坐静·心静	(92)
静功延寿	(92)
经络锻炼 人可长寿	(93)
梳头延年益寿	(93)
玉球在手 健康长寿	(94)
唾液养生法	(94)
安居方能长寿	(95)
睡得好的秘诀	(97)
梦多益寿	(98)
运动与静养	(98)
老人运动须防超量负荷	(100)
老年人练倒行好	(101)
中老年健身跑应掌握好时间	(102)
独特的庆寿方式	(103)
不服老 人难老	(103)
长寿经	(105)
老年人不宜爬高上梯	(105)

老人雪天防跌跤	(106)
老年人旅游应注意什么	(107)
春日融融话养生	(108)
夏季养生六题	(109)
老年人冬衣的选择	(110)
中老年服装的新要求	(112)
提倡“老来俏”	(112)
老年人再婚与性生活	(115)

第四章 长寿食经

长寿者的饮食观	(117)
杂食比吃素好	(121)
老年人的食物越杂越好	(122)
少食可促进长寿	(123)
要长寿 先减肥	(123)
蒜增人寿	(124)
延年益寿话芝麻	(125)
胡萝卜的功能	(126)
食养麦 人长寿	(126)
五谷加红枣 胜似灵芝草	(127)
老年人吃些红薯好	(128)
蜜蜂产物 助人长寿	(129)
南瓜与长寿	(129)
姜可延龄益寿	(131)

常吃豆腐 使人长寿	(132)
保健食品——醋豆	(133)
鹤鹑——动物人参	(134)
益智延年话核桃	(135)
饮水长寿追神仙	(137)
蓝色肉鱼益寿延年	(139)
常饮药茶延年益寿	(140)
猪皮美容又益寿	(140)
锰元素与长寿	(141)
长寿餐	(141)
长寿食疗歌	(142)
保健益寿药膳	(143)
寿乡三宝	(143)
神奇拜树族 健康又长寿	(144)
长寿的民族	(144)

益寿方药古今谈

益寿精方		甘草丸	(148)
左归丸	(148)	健忘丹	(149)
神仙饵菟丝子方	(149)	荷叶汤	(150)
长寿酒	(150)	五加酒	(151)
神仙六子丸	(151)	养生酒	(152)
延寿酒	(152)	十全大补酒	(152)
周公百岁酒	(153)	还童酒	(153)

龟蛇酒	(153)	固本酒	(153)
二至丸	(155)	水芝丸	(155)
天王补心丹	(156)	首乌延寿丹	(156)
填补下元膏	(157)	万寿地芝丸	(157)
秋石乳酥丸	(158)	九转黄精丹	(159)
草还益元丹	(159)	滋养丸	(159)
却痛延寿丹	(160)	养寿丹	(160)
益寿地仙丸	(161)	延寿片	(162)
寿星补汁	(162)	人参延寿晶	(163)
益寿滋补浆	(163)	补肾益寿胶囊	(163)
防衰益寿丸	(164)	首乌延寿膏	(164)
益寿长春膏	(165)	长生益寿膏	(165)

第五章 当代百岁寿星录 (166)

中国当代寿星录 (166)

国外当代寿星录 (202)

第六章 吉寿图 (218)

鹤鹿同春	(218)	和合万年	(219)
岁岁增寿	(220)	寿桃	(221)
再来花甲	(222)	子孙万代	(223)
福寿双全	(224)	鹤寿松龄	(225)
寿比南山	(226)	寿星	(227)
耄耋富贵	(229)	富贵长寿	(230)
长命锁	(231)	万寿藤	(232)

百 寿 图	(233)	长寿之花——菊	(235)
长命富贵	(236)	寿 鹤	(237)
长 寿 松	(239)	八仙齐寿	(240)
龟鹤齐龄	(243)	龟寿千秋	(244)
万代长春	(245)	福寿如意	(246)
芝仙祝寿	(247)	三星高照	(248)
五福捧寿	(249)	多福多寿	(250)
五世同居	(251)	万年如意	(252)
寿居耄耋	(253)	彭 祖	(254)
长春白头	(255)	延年益寿	(256)
贵寿无极	(258)	富贵万代	(259)
寿 鹿	(260)	麻姑献寿	(261)
寿献兰荪	(262)	群仙祝寿	(263)
松菊犹存	(264)		

编后语	(265)
-----------	-------

第一章

寿俗·祝寿

在我国众多的人生礼仪民俗中，长寿是人类共同的美好愿望。寿俗是人生礼俗中不可或缺的重要内容。寿为五福之首，千百年来，我们的祖先创造了许多关于长寿的神话，对于长寿作了不懈的追求与探索。嫦娥吃了不死药，升空奔月；彭祖据说活了八百岁……战国之后，炼丹家更是千方百计地寻找着长生不老之药。人们还不断地在日常生活的衣、食、住、行各方面寻找着长寿之道。寿俗正是这种长寿愿望的寄托和表现。祝寿礼仪早在春秋以前就有记载，《诗经·豳风·七月》中就有“跻彼公堂，称彼兕觥，万寿无疆”的记载。此后各个时代，各个地区的人们不断丰富和发展着祝寿礼仪，并相沿成习，形成了各具特色的寿俗。人们还虚构出寿星这样的神仙来加以崇拜，并创造出许多长寿的象征物和吉祥图案。

在祝寿仪式中，吃寿面是必不可少的，据说典出汉武帝说人中长，寿命就长。东方朔开玩笑说，彭祖活了八百岁，人中一定很长，他的面孔不知要多长了。面

长与寿长联系起来，面条的面与脸面的面字谐音，从此吃寿面就成了祝寿的仪式。

寿俗无疑表现了人们热爱生命、祈盼长寿安康的美好愿望。但寿俗中也含有某些消极的因素，我们应该提倡科学养生和文明祝寿，使祝寿成为尊敬老人、互敬互爱的社会新风尚，从而树立团结友爱、尊老爱幼的时尚民俗，推动精神文明建设。

☆ 寿诞礼仪 ☆

生命出现以后，便刻板地谨守一条严酷的法则：生命诞生、成长再经过婚礼，人生便进入一个漫长的过渡阶段，直到死亡。

在这个漫长的生命阶段里，人生礼仪稀少了，只有不同年岁的寿诞礼仪，并且显得不那么重要，可有可无。不过，寿诞礼仪虽说不是什么重要的礼仪，但对理解中国人的人生观和宗教意识却是不可或缺的中介；况且，有些上了年纪的老人并不把礼仪看得可有可无，他们甚至把它视同性命一般，好象不举办寿诞礼仪就不能健康长寿似的；再说，即使寿星们不在意，可受“孝”的思想熏陶的子孙们却不能不在这种场面上做文章，寿诞礼仪就是这样，在人生礼仪的链条上发出了它夕阳晚霞般的光彩。

· 寿为五福之首 ·

中国古代有所谓“五福”，讲的是五种人生理想。民间的说法是福、禄、寿、喜、财，寿为其中之一。古籍的说法略有不同，寿排在五福之首。《尚书·洪范》曰：“五福，一曰寿，二曰福，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命”，不仅寿居首位，而且其他几福也多与此有关，比如康宁、考终命。古人解释，考终命为“皆生攸好以至老也”，与寿不无关系。可见，人之一生，寿是至关重要的。相对于寿来说，其他几福逊色一些，俗谚有云：“好死不如赖活”，可知老百姓也是首先重寿，不把其他几项看得那样重要。

观念上如此，行动上呢？翻翻古籍便可以知道，中国古人为长寿几乎没有放不下的事情，没有没干过的事情。远在神话传说时代，后羿的妃子嫦娥为长生不死，偷吃了不死的仙药，撒下了丈夫，只身飞到了月宫，寂寞凄清地活到现在；传说中还有位彭祖，据说很是长寿，活了八百多年，最为后人歆羡。炼丹家整日价烧炼，希图找到不死之药，据说也真的找到了，于是人们争相求教、仿效，连皇帝老子也都趋之若鹜，结果是许多人吞食了难以消化的金石，臃胀而死，同时也就有了中国冶金技术的较早发达。不只炼丹家，其他许多的人都在寻找长寿之术，除了注意日常的饮食行止外，极少极少的人甚至还想出了一些所谓“绝招”，比

如吃人肉、食小儿以企延寿，或者老头儿要少女伺候，以企“驻颜”、“还童”等。人们不仅在现实生活领域千方百计地寻求、实践长寿之道，也苦心孤诣地在礼仪生活里创造、应用长寿之术。首先，人们创造了祝福、庆贺长寿的礼仪——寿礼，大肆铺排，极尽所能。其次，人们根据社会价值观等等赋予一些行为以特定的意义，比如拣佛头儿上寿，对人弄刀折寿……从而趋利就福、远祸避患。再次，人们还创造了寿星这样一位吉祥人物，时常加以礼奉；把寿字用许多形体写出来，组成“百寿图”；择定许多长寿的象征物，入诗入画，借以寄托长寿愿望。长寿象征物诸如菊花、桃子、松柏、龟鹤等，甚至花猫、彩蝶……

· 寿诞礼仪 ·

寿诞礼仪是每当生日时举行的人生礼仪，一生中要重复好多次。不过，这些在生日时举行的礼仪因年龄的不同而有所差别。虽然这些礼仪的中心意思都在于祝福、庆贺健康长寿，但小时候一般不叫“寿礼”，而俗称“过生日”。民众认为，小孩子、青年人做寿是不妥的，要折寿。只有到了一定的年龄，才能举行寿礼。

过生日对青少年来说，是值得高兴和庆贺的事情。这种礼仪虽然不像其他人生大礼那样隆重，却也明晰地记录着青少年成长的脚步。当此之时，人们回顾过去，展望未来，往往能增添一些生活的信心和智

慧。在传统社会，小孩子过生日往往要举宴庆贺，不过，一般是家宴，很少像十二岁生日那样请客。山东俗称小孩子生日为“长尾巴”，中午的家宴要吃面条，称“长命汤”。生日忌喝米汤、粘粥，据说喝了要“一年糊涂”。此外，孩子过生日这天不挨打骂，否则“孩子不长”。世家大族小孩子过生日也有接受贺礼的，《红楼梦》贾宝玉生日，张道士送了四样礼，换了寄名符儿，另外几处僧庙尼庵的和尚尼姑送了供尖儿并寿星纸马；舅舅王子腾那边仍是一套衣服、一副鞋袜、一百个寿桃、一百束上用银丝挂面。这些送礼的，除王子腾外，都是出家人，可见小孩子过生日还是不兴官宦同僚一类人送礼。此外，也不要求别人上寿，《红楼梦》里虽然家下行走的男女（丫环奴仆等）先一日给宝玉上了寿，但王夫人有言，不让年轻人受礼，恐折了福寿。妙玉是弃绝了红尘的，但宝玉生日时，不知手痒还是心痒，竟派人送了张粉红笺的帖儿给宝玉，上写“槛外人妙玉恭肃遥叩芳辰”，喜得宝玉赶忙回帖：“槛内人宝玉熏沐谨拜”。

现代都市里小孩子的生日多由父母操办，往往要请一些小客人——小孩的伙伴。生日家宴总少不了生日蛋糕，上边燃着数目与小孩子年龄相等的红蜡烛或五彩蜡烛。青年人多数由自己或好友帮着操办自己的生日活动，青年朋友一起送礼品，赠言，分吃生日蛋糕，举办生日音乐舞会。从现代都市青年庆贺生日的

活动来看,虽然中国社会不存在明确的年龄阶梯制和年龄集团,但同龄人的合力还是存在的,年轻人之间往往容易交流、认同,不自觉地心向往之。

寿礼也叫“过生日”,此外还有做寿、庆寿、贺寿等名称,特定年龄又有特定称呼,如“庆八十”、“贺六十”、“古稀之寿”等。日本人称七十七岁寿诞为“喜寿”,因汉字七十七竖写与行书喜字近似,借以为名;八十八岁寿诞称“米寿”,因为米字由象形的八十八三个字组成;而九十九岁又称“白寿”,因为白字上边多一划即“百岁老人”了。男女寿诞也有不同称呼,比如男称椿寿、女称萱寿,因为我国古代以椿萱代父母,“椿萱并寿,兰桂(指子孙)齐芳”里的椿萱指的就是这层意思。

寿诞礼仪古已有之,春秋时期就颇为盛行了。金文中有多种写法的寿字,《诗经》还记载了当时的祝寿礼仪。《诗经·幽风·七月》云:“跻彼公堂,称彼兕觥,万寿无疆”,《诗经·大雅·江汉》云:“虎拜稽首,对扬王休。作召公考,天子万寿”,《诗经·小雅·天保》云:“如南山之寿,不骞不崩”。由此可见,《诗经》的时代就已经有了比较详尽的寿诞礼仪,并且为后世留下了“万寿无疆”、“寿比南山”这样的祝颂之词。

寿诞礼仪一般在四十岁以上才开始举行,甚至更晚,各地风俗不同,没有统一的规定。山东泰安地区人从六十六开始庆寿,有的地方则不论年龄,只要有了

孙子,就可以留胡子,也就可以庆寿了。但一致的规律是:越做越大,越隆重,整数之寿(俗称“整寿”)较零数隆重。古语云:“人生七十古来稀”,因而,这个年龄以后的寿礼很是隆重,“八十大寿”往往为寿礼之极。逢十、逢五之外,其他的零数一般不大办寿礼的,要办规模也较小。

寿诞之礼有一套仪规。先要设寿堂,摆寿烛,挂寿幛,铺排陈设,张灯结彩,布置一新。届时,寿堂正中设寿翁或寿婆之位,司仪唱赞,亲友、晚辈上寿。辈份不同,礼数有别。平辈往往只是一揖,子侄则为四拜。有的并不设寿翁寿婆,客人只是往寿堂礼拜,儿孙辈齐集堂前还礼。

寿筵是寿礼的重要一环,主家往往大开筵席,款待来客。筵席的肴馔无非山珍海味之类,但少不了的是面,俗称长寿面。富贵人家的寿筵往往十分排场阔气,《红楼梦》第七十一回写贾母八旬大寿(八月三日),从七月二十八日起到八月初五止,宁荣两府齐开筵宴;仪注也较平常为多,除上寿、唱戏之外,宝玉到几处庙里跪经,请出家人念“宝安延寿经”,还要焚天地寿星纸、放生。

贺寿的来客都要携带寿礼,诸如寿桃、寿糕、寿面、寿烛、寿屏、寿幛、寿联、寿画、寿彩、万年伞等等。这些礼品中但凡能缀饰、点画图案的,一般都要加上一些象征长寿的书法或图案等。山东掖县出嫁的女儿