

如皋“三张名片”系列

(三、四年级使用)

如皋市教育局教研室编

世界长寿养生福地

如皋



江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

如皋“三张名片”系列
书 名 世界长寿养生福地(三四年级用)
作 者 如皋市教育局教研室
责任编辑 恽跃荣
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社
地 址 南京市马家街31号(邮编210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京云祥广告有限公司
印 刷 盐城印刷总厂有限责任公司
厂 址 盐城市纯化路29号(邮编224001)
电 话 0515-8153008
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 6.25
字 数 108000
版 次 2004年10月第1版
2005年11月第2次印刷
印 数 31731-43151 册
书 号 ISBN 7-5343-6019-6/G·5714
定 价 7.00 元
邮购电话 025-85400774, 8008289797
批发电话 025-83260767 83260768 83260760
盗版举报 025-83204538

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
欢迎邮购,提供盗版线索者给予重奖

古城如皋，人杰地灵。

历史是一部大书，如皋的古哲先贤在这部大书上曾经写下了一页页光辉的篇章。胡瑗、冒襄、李渔这些名字影响了千年的历史，让后人景仰，让后人自豪。

改革开放，又让如皋的历史翻开了新的一页。经济建设的腾飞，社会事业的繁荣和发展，使这方宝土迸发出蓬勃的活力，如皋人民用他们勤劳智慧的双手绘出了走向世界的三张名片——“江苏历史文化名城”、“中国花木盆景之都”、“世界长寿养生福地”。

我们都在说，让世界了解如皋，让如皋走向世界。可是，我们的孩子，我市 20 多万中小學生真正了解自己的家乡吗？我想未必。所以，我认为教育系统的同志们做了一件大好事，他们勇于探索、敢为人先，组织编写了这套图书，为如皋的学生提供了一份具有浓郁地方特色的精神食粮。

首先，它突出了一种为家乡经济建设服务的价值取向。这套书在内容的选择上着眼于培养学生了解家乡、宣传家乡、建设家乡、服务家乡的情感和价值观。我们的学生一部分将留在地方参加经济建设，另一部分学生将继续深造，走向全国，甚至走向世界，不管他们在什么地方，他们都必须对家乡有比较深刻的了解，以家乡为荣，这样才能更好地热爱家乡，建设家乡、服务家乡。数以万计的如皋人在外地工作，他们是如皋的宝贵财富，如果有强烈的乡情，那么一旦他们在外创业成功，往往首先想到的是家乡，他们会以各种方式来回报家乡，为家乡的经济的发展作出贡献。

其次，它追求一种提高地方文化品位、传承地方优良传统的教育目标。如皋文化的精髓是什么？一言以蔽之，“三张名片”尽收其中。青石小巷，内外城河，记录着悠悠古韵；如派盆景，花木之都，闪烁着艺术之光；三色宝土，长寿福地，孕育着养生之道。从北宋时期的胡安定到清末民初的沙元炳，尊师重教的传统绵延千年；从村组小区的老年之家到地方政府的百岁寿宴，尊老爱幼的美德蔚然成风；此外，纯朴的风俗习惯，健康的生活方式，多彩的民间活动，都将给学生以深刻的影响。所有这些，无不体现出古城如皋深厚的文化积淀和鲜明的时代特色。这套书正是通过凸显家乡文化的特点去熏陶、感染学生，教育学生在今后的岁月中不断为家乡文化品位的提高和文化事业的发展作出自己应有的贡献。

再次，它体现出了一种全新的、与时俱进的教育理念。理念之一：突出“情感”目标。传统的教育，特别强调知识目标和能力目标，在这里，“情感”目标成为贯穿全书的一根主线。把爱国主义教育具体化为热爱家乡的教育，学生可从身边的人、事、物中获得真切的感受。理念之二：凸显“开放”意识。从内容的呈现方式看，它不是语文，不是数学，它有人文学科的内容，也有自然学科的内容，这就摆脱了学科领域的束缚，打破了学科之间的壁垒，建立了学科之间的联系，对提高学生的综合素质无疑是十分有利的。从课程实施的操作策略看，由课内走向课外、由校内走向校外已构成一套基本的教学模式，向生活回归、向自然回归、向社会回归已成为教育教学的基本价值取向，这将更有利于培养学生的创新精神和实践能力。

当然，这套书也许还不十分完善。这并不奇怪，因为我们的编者老师是在进行一种新的尝试和探索，因此，我希望社会各界都来关心它，并提出宝贵的意见。

最后，我还想对我们的老师和同学们说，要用好这套书，深入地了解家乡，真挚地热爱家乡，积极地宣传家乡，更好地建设家乡和服务家乡。让我们一起为如皋的昨天自豪，为如皋的今天喝彩，为如皋的明天奋斗！

编写单位	如皋市教育局教研室
主 编	姜健荣
副 主 编	冯建卫 臧荣广 陈 兰
编 写 者	汤小明 杨 敏 季冬梅
	王志刚 王 兰 王 薇
摄 像	汤小明 黄友谊
主 审	殷高华
副 主 审	章士友 顾建国 金海清
	陈建国 陆小兵 李 峰
	许有騄 张学凯
编 委	(按姓氏笔画为序)
	万国全 冯建卫 许友兰
	沙建华 邱建明 吴鹏里
	姜健荣 袁国剑 臧荣广

敬告作者

为了编好这套教材，我们与收入本教材作品(含图片)的著作权人进行了联系，得到了他们的大力支持。在此表示衷心的感谢。但是，由于一些著作权人的姓名和地址不详，我们尚未能联系上。敬请各位有著作权人尽快与我们联系，以便支付稿酬。

目 录

第1单元

“百岁”系列

- 第1课 百岁印迹1
- 第2课 小巧“百岁碗”7
- 第3课 盛大“万岁宴”13
- 第4课 百岁随想19

第2单元

长寿现象

- 第5课 身边的长寿老人25
- 第6课 走近百岁老人(上)31
- 第7课 走近百岁老人(下)37
- 第8课 温暖的家43

第3单元

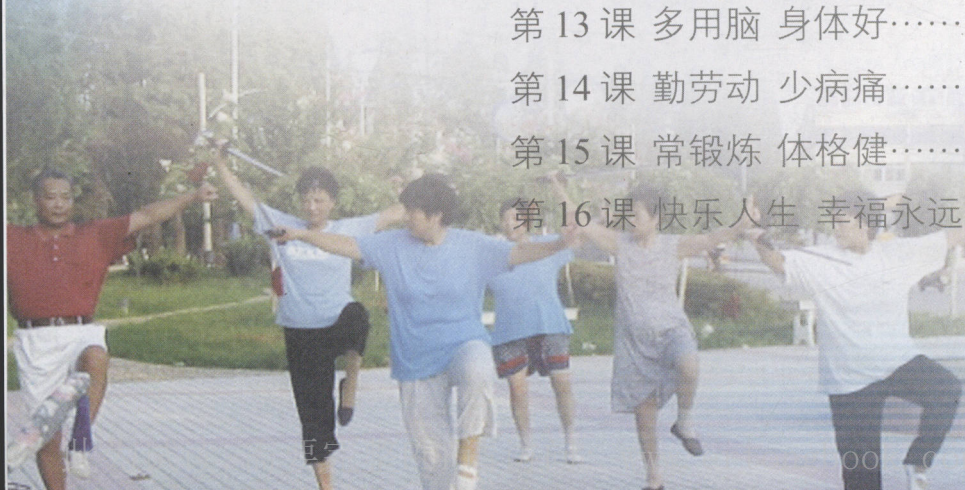
养生之道

- 第9课 长寿老人话长寿49
- 第10课 值得提倡的养生之道55
- 第11课 健康民谚中的科学61
- 第12课 长寿秘诀探微67

第4单元

运动与长寿

- 第13课 多用脑 身体好73
- 第14课 勤劳动 少病痛79
- 第15课 常锻炼 体格健85
- 第16课 快乐人生 幸福永远91



第1课 百岁印迹



追踪“长寿”

如皋，是一块令人神往的长寿福地，饱经沧桑变幻，留下了不少令人称道的百岁印迹，承载着源远流长的长寿历史，向人们展示着迷人的长寿文化和丰富多彩的长寿风情。

传说西汉时期江都相董仲舒到如皋，看到如皋长寿的老人很多，“五世同堂”的人家也不少，于是就称如皋为“长寿之乡”。



哦！长寿之乡是这样得名的呀！



小资料

董仲舒，西汉哲学家。曾任江都（今江苏扬州）相和胶西王（今山东高密西南）相。汉武帝时提出“罢黜(chù)百家，独尊儒(rú)术”的主张，开启了此后两千多年封建社会以儒学为正统的局面。



"百岁"系列



相传在唐朝，扬州有一位姓贾的铜匠到故乡如皋游玩，看到如皋的美景，听到“人能活一百岁”的神奇传说，非常兴奋。他用了几天的时间制作了一个铜镜，镜子很小，但深受人们喜爱。有人称它为神镜，说出行时带着它，万一遇到妖魔鬼怪，只要将铜镜向四面一照，便马上转危为安。也有人称它为寿镜，当人生病时，只要将铜镜放在身边，便能焕发精神，恢复健康，使人延年益寿。后来，如皋就有门前挂铜镜的习俗，以表达人们对美好生活的向往和追求。

真是太神奇了！



关于长寿的传说和故事可多啦！问问老人去，在班上交流一下吧。

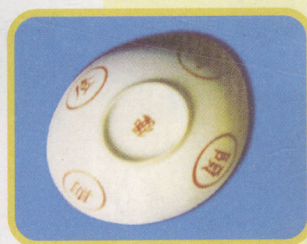




宋代雕刻《百岁老人读诗文》，也称百岁坊。



《如皋县志·嘉庆志》中关于如皋长寿老人的记载。



乾隆皇帝为江安镇苏家第一位百岁老人丁氏定制的百岁碗。



乾隆皇帝为表彰苏家第一位百岁老人丁氏而御(yù)赐(cì)的圣旨碑。



1771年白蒲人陈天祥寿登百岁，乾隆御赐百岁碑坊。



看到这些，我想说……

在你的家乡有百岁古迹吗？带上相机把它拍下来，如没有相机，也可画下来或写下来。



"百岁"系列



聚焦“长寿文化活动”

近几年来,如皋长寿现象引起了海内外的广泛关注,有关长寿的文化活动接连不断、精彩纷呈,充分展示了如皋长寿现象的巨大影响和迷人魅力。



如皋长寿现象引起国内媒体的广泛关注。



国外记者采访如皋长寿风情。



2002年10月,首届“如皋·中国长寿文化节”开幕。

你有什么感受?



我的感受



2002 年 10 月 28 日大型文艺晚会“群星拜寿”。



2002 年美国篮球队员和长寿老人合影留念。



2003 年 8 月如皋两位百岁老人开启“今又重阳”首日纪念封和个性化邮票。

全国老年题材摄影大赛颁奖晚会。



你参加、看到或听说过这些活动吗？与小组同学交流交流。





长寿文化活动真多，你还能搜集到其他图片吗？



我在互联网上找到了许多！

我在报纸上……

我在……

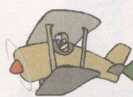


我收集的图片

我是从_____

_____找到的。

第2课 小巧“百岁碗”



聚焦“百岁碗”

如皋是中国著名的长寿之乡，自宋代起为长寿老人贺寿，就有送“百岁碗”的民间习俗。2002年12月22日，首届“如皋·中国长寿文化节”推出了“凡红描金百寿龙凤对碗”。



“如皋百岁碗”是由老寿星刘镜寰(huán) 103岁时题写的。



这次长寿文化节推出“百岁碗”5000套，依次编号，绝版发行，每号均为孤品。你能找到“百岁碗”吗？如有，请带到学校来，和同学们一起欣赏吧！



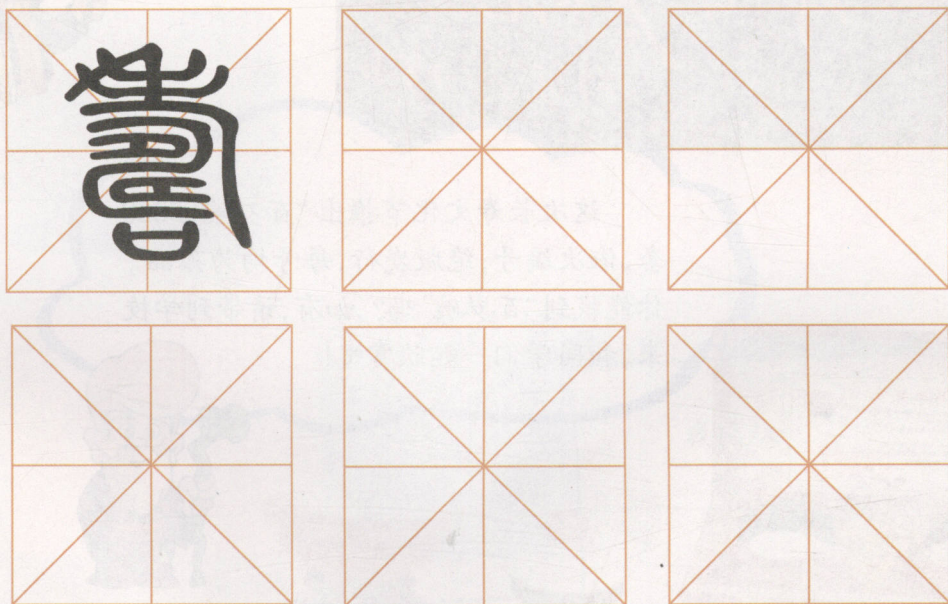
"百岁"系列



首届“如皋·中国长寿文化节”推出的“百岁碗”——“凡红描金百寿龙凤对碗”，采用高白釉(yòu)细瓷，经 20 多道工序、四次烧炉而成，碗内壁洁白无瑕(xiá)，正中为国家注册商标“万岁宴”红底金字盘寿，与外侧三排取自马氏竹简不同书法的 99 个描金寿字整合成 100 个寿。碗底注“如皋·中国长寿文化节特制”字样和编号、“景德镇”印。用手指弹碗，声如玉磬(qìng)。

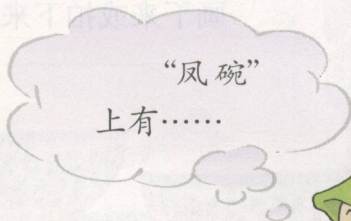
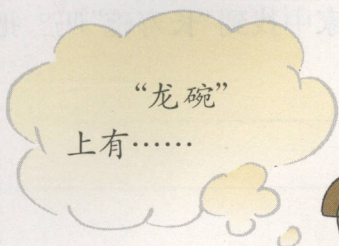


“百岁碗”内外两侧写有不同书法的“寿”字共有 100 个，模仿写几个“寿”字试试。



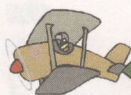


你看到或听说过百岁对碗的外侧图案有什么不同吗？在班上交流一下。



用手弹一弹“百岁碗”或普通长寿碗，你听到了什么？把你听到的和感受到的写下来。

"百岁"系列



追踪“长寿碗”



你能在亲戚朋友或自己家中找到“长寿碗”吗？把它画下来或拍下来，贴在下面。

1



2

3



你搜集的“长寿碗”是什么样子，能用语言描绘出来吗？



问一问

这只“长寿碗”是怎么来的？为什么要收藏它？问问它的主人吧。

来历：



收藏理由：



说一说

“寿筵(yán)窃碗”能算是“窃”吗？人们为什么会“寿筵窃碗”？

是窃……

不是窃……

我认为……



"百岁"系列



一位老人要过 100 岁生日,你能设计一个“长寿碗”表达自己的心意吗?试一试。



我设计的理由……



Design area for drawing the 'Longevity Bowl'.