

百岁老人 长寿路

郭远发 著



新 华 出 版 社

百岁老人长寿路

郭远发 著



A0285675

(京)新登字 110 号

图书在版编目 (CIP) 数据

百岁老人长寿路/郭远发著. —北京: 新华出版社, 1994. 11

ISBN 7-5011-2689-5

I. 百… II. 郭… III. 长寿-方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 10787 号

百岁老人长寿路

郭远发著

*

新华出版社出版发行

新华书店经销

北京门头沟区印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 11 印张 258 千字

1994 年 10 月第一版 1994 年 10 月北京第一次印刷

印数: 1—8,000 册

ISBN 7-5011-2689-5/Z · 305 定价: 9.80 元

序

古人曰：“人生七十古来稀！”

现在人们常说：“寿高百岁不为奇！”

长寿是一项成就，是一项令人羡慕而往往不可乞求而得的成就！

长寿是人们的良好愿望。它与每一个人都有着密切的关系。随着人民生活的逐步改善和生活水平的不断提高，随着我国老年人口的迅速增多和我国人口老龄化的即将到来，人们会更多地想到健康长寿，想到养生保健。健康长寿将会越来越成为人们普遍关心的社会问题，社会要求寻找出使人们保持健康、身体强壮和延年益寿的有效途径！

《百岁老人长寿路》是一本讲古今中外百岁老人及其养生之道的新书。它融知识性、指导性和趣味性为一体，具有自己独特的特点和个性。它能满足人们向往健康长寿的社会需求，告诉人们：百岁老寿星们为什么能长寿，为什么能活过一百岁！

书中生动具体地介绍了弗姆·卡恩、托马斯·佩普、孙思邈、李青云、马寅初、冉大姑、廖文英、袁敦梓、毛惠琴、台湾摄影大师郎静山，以及1993年全国老龄委举办的“中国百岁寿星排座

次”活动中推选出的“中国长寿寿王”——龚来发和“中国长寿王后”——孔英等诸多中外老寿星们的生活、生活环境、习惯、情趣、爱好及其待人处事的态度、修身养性等等，将这些人间“人瑞”身上隐现出的“长寿之路”呈现于读者眼前。

书中写有美丽动人的老人星传说和麻姑仙女、彭祖老人等寿星的故事，写有秦始皇寻仙求药欲不老和千百年来人们对长寿的憧憬与企祈。书中还写有国内外知名百岁寿星的轶闻趣事：英国长寿老人弗姆·卡恩，一生共经历了12位国王的统治，活了209岁。另一位英国老人托马斯·佩普，活了152岁，经过了9个国王执政时期。现在欧美名酒威士忌的商标就是托马斯的头像。中国长寿老人李育云的死与托马斯·佩普有些地方相似。他死于1928年，活了250岁。公元1554年，红衣大主教达尔马格纳一次在街上看到一位八旬老人在家门口哭泣，问其原因，老人说是因为他父亲打了他，老人的祖父还健在。这使主教惊讶不已。我国北京市最高寿者廖文英活了106岁，她很大的一个爱好是吃肉，每晚要吃一碗炖得烂烂的带皮带膘的红焖肉。上海百岁寿星夫妇袁敦梓、毛惠琴是读报迷，也是足球迷。书法家寿星苏局仙、学者寿星马寅初、全国五届人大代表百岁寿星冉大姑等都有一些有趣的事情。如此等等。

书中主要章节有：古今中外均可觅寻百岁寿星的踪迹，世界五大长寿区的寿星们，城里也有寿星“人瑞”；长寿是“运动之神”给人们的褒奖，百动走为先、走路是最实际的保健，如果让脑细胞弃置不用、等于自掘坟墓；保护好“第二心脏”，多梳头、可增寿，“手是外部的大脑”、活动手脚、健脑健身，“耳为肾之外窍”、注重在双耳上的锻炼，“百物养生、莫先口齿”——叩齿、咽津，揉眼、摩腹，睡眠是健康长寿之本、重视睡眠也是养生；“豆

腐之法始于汉淮南王刘安”，日本人、冰岛人喜欢吃鱼聪明长寿，肥肉勿敬而远之，荤素兼顾、杂食颐天年，别忘了“清晨喝杯水”的忠告；“寿向乐中求”，“天下养心笑为最”，仁者寿、心地善良乐于助人亦长寿之诀；“中国皇帝多短命、帝王寿星是乾隆”，“活不够一百岁过错全在自己”等等。这些章节都是十分精彩的。

这本书还写有“书画人长寿，音乐益养心”，集中而翔实地撰写了我国文学界、书法、美术、音乐界等有名的长寿老人、百岁寿星的生活及其养生之道。如乾隆皇帝酷爱书法，高寿89岁；近代著名书法家苏局仙、孙墨佛、许德珩、喻育之，画坛寿星朱屺瞻、刘海粟等，喜爱书画，都已年过期颐。此外，书中还有对国内外新的健身理论和抗衰老理论的论述、探讨与分析。就此而言，这本书是有着史料价值和学术价值的！

书中诸多国内外百岁寿星正是当今人们学习、效仿的对象与榜样，读者能从中感受到寿星们长寿及其长寿之术不是虚无的、不可捉摸的，而是具体的、实在的，也是有理论根据的。读者定能从中受到启示，得到教益！同时，也可以从中获得科学文化知识的享受！

“天上本无神仙在，人间却有长寿方”。长寿是有规律可循的，每个人的面前都摆着一条通往长寿的路。西方有一句谚语：“人活不到一百岁全是自己的过错”。这就是说，长寿要自己去探索和实践，要靠自己长时间的持之以恒的努力！提倡这一思想也是我的愿望和我写这本书的目的！

我是一名新闻工作者，从事老龄问题报道多年，经过广泛深入的采访调查、资料积累以及较长时间的观察与思考，前后用了八九年时间将这本书写成。这使我感到十分欣慰！

这本书是中老年人的朋友，也是青年人馈赠给父母、亲友的

上好礼物。它一定能够得到广大读者的喜爱！

我希望老年读者能从中吸取教益，延年益寿，欢度晚年；愿中青年读者身强体壮，以充沛的精力开创自己的宏图大业！

限于水平，错误之处欢迎诸君指正！

本书的写作出版，得到了全国老龄委员会的袁新立、张同春、马欣、朱萌，全国老年大学协会刘平生、杜修德，《中华老年报》邹世勇，《中国老年报》吉人，中国老龄科学研究中心程上哲，武汉老龄研究院卫衍翔，成都市老龄研究所张维辛，《湖北邮电报》叶万青，新华社湖北分社詹仲德、花皓，海南分社肖辉家等诸位先生、挚友、同学、同事的大力支持与帮助，在此谨致衷心的感谢！同时我还希望得到从事老龄工作和从事老年学、老年医学研究的专家、学者的指教！

作者：郭远发

一九九四年七月一日

于北京

目 录

第一章 人们对长寿的憧憬与企祈·····	(1)
一、美丽动人的老人星传说·····	(1)
二、麻姑仙女与彭祖老人·····	(3)
三、闻传海外有仙山 始皇寻仙求药欲不老·····	(5)
四、金丹、甘露与帝王·····	(9)
五、龟·仙鹤与“五福”“寿”排第一·····	(13)
第二章 世上喜有寿星在 人活百岁有福人 ·····	(24)
一、古今中外均可觅寻百岁老人踪迹 ·····	(24)
二、世界五大长寿区的寿星们 ·····	(45)
三、我国还有小区域性长寿区 ·····	(50)
四、城里也有寿星“人瑞” ·····	(53)
第三章 长寿是“运动之神”给人们的褒奖 ·····	(60)
一、人欲劳于形 百病不能成 ·····	(60)
二、百动走为先 走路是最实际的保健 ·····	(66)
三、体育活动对健康长寿增益匪浅 ·····	(84)
四、如果让脑细胞弃置不用 等于自掘坟墓 ·····	(87)
五、勤于用脑 耄耋之年鼎盛不衰 ·····	(92)
六、动过则损 静过则废 ·····	(94)
第四章 巧于修身 度百岁乃去 ·····	(96)
一、保护好“第二心脏” ·····	(96)
二、多梳头 可增寿·····	(104)
三、“手是外部的大脑” 多活动手脚健脑健身 ·····	(111)

四、“百物养生 莫先口齿”——叩齿、咽津	(118)
五、“耳为肾之外窍” 注重在双耳上的锻炼	(128)
六、脸部常运动 老年耳聪目明	(133)
七、揉眼、摩腹	(134)
八、气归脐 寿夭齐——用足你的肺	(138)
九、性爱兴趣和活动是长寿的重要条件	(140)
十、学者寿星马寅初与他的热冷水浴健身法	(144)
十一、生活规律化益于健康长寿	(150)
十二、睡眠是健康长寿之本 重视睡眠也是养生	(151)
第五章 饮食与寿限	(160)
一、有人坚持吃素而长寿	(160)
二、“豆腐之法始于汉淮南王刘安”	(168)
三、日本人冰岛人喜欢吃鱼寿命长	(176)
四、肥肉勿敬而远之	(181)
五、荤素兼顾 杂食颐天年	(190)
六、“杂食”离开不了葱蒜姜	(200)
七、食粥致“神仙”	(204)
八、食不求饱 饱生众疾	(209)
九、别忘“清晨喝杯水”的忠告	(215)
第六章 健康情绪 清静养生	(222)
一、“寿向乐中求”	(223)
二、“天下养心笑为最”	(227)
三、养身要制怒	(232)
四、“悲哀是衰老的快车”	(236)
五、守清静 心态恬淡	(241)

六、仁者寿 心地善良乐于助人亦长寿之诀·····	(246)
第七章 书画人寿命 音乐益养心·····	(251)
一、中国历来有“书画人长寿”之说·····	(251)
二、长髯飘然步画坛·····	(267)
三、法国一大钢琴家 104 岁还能抚琴演奏·····	(271)
四、花馨溢于室 金鱼飘若仙·····	(277)
第八章 环境·习惯与寿命·····	(282)
一、寿命受环境习惯影响·····	(282)
二、神奇的“红石头”与“鬼剃头”之谜·····	(289)
三、长寿地区引人注目的几种饮食·····	(303)
四、有特殊嗜好而长寿的人·····	(306)
五、老人长寿是子孙的孝心换来的·····	(312)
第九章 中国皇帝多短命 帝王寿星是乾隆·····	(315)
一、历代帝王大多寿命不长·····	(315)
二、乾隆长寿与他的养生之道·····	(321)
第十章 女性多长寿 长寿也有遗传因素存在·····	(326)
一、女寿星比男寿星多·····	(326)
二、八旬老人在门前哭泣是因为父亲打了他·····	(329)
第十一章 探索抗衰老途径·····	(333)
一、奇特的不衰老和早衰老现象·····	(333)
二、外国学者提出生命衰老新理论·····	(339)
三、我国学者创立延缓衰老说·····	(344)
第十二章 人类能逾百岁大关·····	(348)
一、“活不够一百岁过错全在自己”! ·····	(348)
二、愿天下人长寿! ·····	(352)

第一章

人们对长寿的憧憬与企祈

中国自古以来即推崇高寿老人，人们都认为活到百岁是很不容易的事，都认为百岁老人是有福之人！

长寿是人们的宿愿，无论是圣人、庶民，还是古人、今人，都愿探寻长寿之法。渴望长寿之心古人有之，当今想长寿者也大有人在！

一、美丽动人的老人星传说

夜，宁静安谧！湛蓝深邃的夜空是一个极其广阔无垠的世界，亿万颗或明或暗的闪烁的星斗缀于其上；明亮的北斗七星斜挂在西北；轻纱般的银河从东北向西南奔泻而下，飘然淌于其间，牛郎星、织女星立于它的东西两侧；仙女星、猎户星、孪生的兄弟星、王后星、南极老人星……象夜的眼睛，悄然无声地俯视大地；更有那光洁的满月把那如银的柔光撒向人间。

星空是那么遥远、神秘，又似那么亲近、坦然。面对这星空，我们的先人根据自己的理想和想象，编织出许许多多美丽的神话和传说。老人星传说就是这些美好动人的神话和传说中的一个。

神话传说中的老人星在我国民间几乎家喻户晓。

“老人星”即“南极老人”，人们也称它“老寿星”。它也许是古代某一位长寿老人演化成的神祇。古人在天上找了颗象征他的星星，将它取名为“老人星”。唐人司马贞曾说：“寿星，盖南极，老人星也！”西方人称它为船底座α星。这颗星距离地球很远，即使乘坐以光速度飞行的飞船去寻找它，也要走196光年，即便能到“老人星”跟前，寻找者也早已是人世罕见的高龄老人了。

“老人星”虽然这等可望而不可及，但我国古代的老人却依然对它宠爱倍加，他们将其视作长寿的象征，把自己祈求长寿的愿望融入对它的虔诚膜拜之中。

古人在神化“老人星”的基础上，还进一步将它人格化，把它想象成一个手扶拐杖，慈眉善目、笑容可掬、前额高高隆起的老翁。后来这一形象又进入了绘画、雕刻等艺术作品中，进而又被搬上了舞台。民间旧俗认为他分管寿命，许多老人都认为自己之所以能长寿，都有赖于“南极老人”的保佑，不少老人过生日时，乐意将此老翁之像张贴于堂中，也都乐意别人称自己为“老寿星”。

近年来，民间除有男寿星塑像以外，还有“女寿星”塑像。“女寿星”是一位双手抱杖，胸戴玉佩的慈祥老者。这个“女寿星”是江西省景德镇市雕塑瓷厂工艺美术师张正海特地精心为冰心老人设计塑造的，并请工艺师许堂婆为“女寿星”进行了彩绘装饰。事情的缘由是这样的：1990年，著名作家冰心90华诞时，所有的亲朋好友送给她的“寿星”像都是男的，而市场上就根本

买不到“女寿星”。她收到这些男“寿星”，不乐意把它放置在自己的客厅的玻璃橱里，都赠给了男性的朋友。她很有感慨，她认为，如果追根溯源，恐怕与几千年来重男轻女有关。她在《随笔》杂志第二期中撰写《市场上买不到一尊女寿星》的专文，呼吁社会工艺、艺术大师们，在为男人塑历代男寿星时，也应为女人们塑造出女寿星。张正海美术师见冰心专文后设计塑成了“女寿星”，并代表景德镇市人民将它送到了冰心先生府上，对老人表示祝福。这是中国历史上第一个“女寿星”。自此，中国也有了“女寿星”塑像。

二、麻姑仙女与彭祖老人

其实，细细说来，我国古代传说中的麻姑亦为寿星。麻姑是我国古代传说中的女仙。据说她十指尖尖，形如鸟爪，住居山中，十分长寿，几经沧桑之变仍然年轻貌美；又说她为湖南建昌人，曾修道弁州东南姑余山，在东汉桓帝时，降到了蔡经家，自言三次见东海变为桑田，后人便称世事变化快为“沧海桑田”。相传农历三月初三时西王母寿辰，麻姑曾在绛珠河畔以灵芝酿酒，为王母祝寿，称寿比南山。古来南岳称寿山，寿比南山，这里指的是衡山。这是“寿比南山”的一种说法。这段传说后人称之为“麻姑献寿”。有关麻姑的传说和故事，早在唐代已有流传，元、明之际，人们把她与祝寿活动联系起来，在所谓“群仙祝寿”中，她与传说中司掌人间寿数的南极老人最受人们青睐。王公巨富以至小康之家，华诞祝寿大都要张挂二者的画像，以求吉祥。“南极老人”

一般为男性祝寿所用，“麻姑献寿图”则专为女性贺诞而绘。这种风气在当时和以后很长一段时期内广泛流行，此类画也成为一种不可缺少的寿祝。

我国还有一个传说中的老寿星彭祖，号称他享寿 800 岁。据史书上记载，这位老先生生于夏，殷末还健在。也有人说他是尧帝时期的人。但不管说法怎么不同，看来可以初步肯定他最迟应该说还是生活在商代。按《中国人名大辞典》彭祖条目中记载，彭祖姓篯，名铿，陆终氏第三子，颛顼之孙。颛顼是传说中的上古帝王。因祖先曾受封于彭城（今江苏省铜山县一带），所以人们又称他为大彭。旧时人们也以他为长寿的象征，对他祈祷膜拜。从生理学理论来讲，彭祖近 800 岁而终是不可能的，但享有高寿大概属实。也许是由某一位长寿老人演化而成的、人们理想中的长寿者。这也反映了人们“克享遐龄，视息长久”的美好愿望。史书上还记载：殷王以其为大夫，即纣王令他当位于卿之下、士之上的官，他则托病不问政事，说自己有病，不宜承担此重任，管理不了国事。实际上，他年岁虽高，但仍没有显露出老态。彭祖认为：“神强者长生，气强者易灭”。他强调保神养生，告诫人们千万不要伤神、散神、烦神、败神。他说：“积忧不已则魂神伤矣，愤怒不已魂神散矣，喜怒过多，神不归室；憎爱无定，神不守形，汲汲而欲，神则烦，切切所思，神则败”。彭祖认为，神伤甚于体伤，“神之不守，体之不强”。

孔子很羡慕彭祖，在《论语》中也曾说道：“信而好古，窃比于我老彭”。诗人屈原在《天问》中说：“彭铿斟雉帝何飧”。说彭

祖善于烹调，以做“雉羹”（野鸡汤）保健饮食而闻名。庄子、荀子还记述过彭祖能导引养形，治气养生，善于体育锻炼，即用有意识地进行控制的呼吸运动，吐故纳新，仿效熊、鸟类动物的动作进行活动，从而达到高寿。

如今，武夷山公园里还立有彭祖老人的石刻雕像。武夷山位于江西、福建两省边境处。山上有一个武夷山公园。武夷山公园有大、中、小之分。大者，“森林公园”，万亩之大；中者，“列宁公园”，50余亩；小者，“雕塑公园”，仅几亩。一座用丹霞色石刻制成的10多米高的彭祖像就耸立在小公园的一个小山坡上。老人童颜鹤发，和蔼慈祥。他的儿子彭武、彭夷立于他的左右两侧。

据《彭祖与武夷》一文称，彭祖在武夷山生活到777岁，六月初三死去，若把777年中的闰月天数加上，恰好是800岁。

在彭祖塑像的底座下，有“武夷魂”三个苍劲有力的刻石大字，是百岁寿星朱杞瞻题写的。这是小寿星崇敬大寿星！

据葛洪《神仙传》记载：“殷朝末年，纣王从师彭祖习养生之功，果然体强力壮，窃恐彭祖再传授他人，欲杀之，彭祖遂以800岁高龄，悄然隐居，不知去向。”彭祖隐居在幔亭峰下，生下彭武、彭夷，父子三人一齐开发了武夷。为纪念彭祖功绩，就用彭武、彭夷的名字命名武夷山。

三、闻传海外有仙山 始皇寻仙求药欲不老

长寿，对人类来说是两个极富诱惑力的字眼。自古以来，人们就一直在寻求延年益寿的“良药秘方”。有的人还希望能够“长

生不老”以至“永远不死”。中外许多帝王、皇贵，为了永生，都信奉于神灵，求助于长生不老仙药。

古代埃及美尼斯奴隶主专政王朝的统治者，就想求救于一种使人“返老还童”的长生不老药。古埃及和希腊的文献中还有这样的记载：妖女美提亚使一批老人返老还童了。她的办法是先杀死他们，将他们剥得鲜血淋淋，然后扔进锅里用魔草熬煮，恢复人形后长生不老。有人说，少女的呼吸可以使老人焕发青春。于是带钟的塔、有檐的殿凡宫廷里都是三宫六院七十二嫔妃，美女如云。

我国历代帝王中最突出的代表人物则是秦始皇。他君临天下，以赫赫武力和叱咤风云的气势令六国震惊而臣服听令，他13岁时即位，用26年时间创立我国历史上第一个大一统的封建集权王朝。为了宣扬皇威秦德，他曾五次出巡全国。其中4次为东巡，行迹遍及长江、黄河、东海、黄海、渤海沿岸及北方长城沿线。公元前219年，40岁的秦始皇从西北秦地第一次来到山东东极成山头。“临照于海，观望广丽”，他被震撼了，连声惊叹“天境！”

《史记·封禅书》上记载：战国时代三个修仙的道人，曾对齐国诸王说，渤海里有蓬莱、方丈、瀛洲三座仙山，山上住着众多仙人，藏着服之不死灵丹妙药。秦始皇在巡视山东琅琊郡（今胶南、日照一带）时，也听说渤海三座仙山上住着众多仙人，山上长仙草，食之可以“长生不老”、“仙寿永昌”。他便派遣方士徐福带领数千男女，扬帆出海。但是船行至海中之时，数次被大风恶浪所阻。徐福不得不返回来。徐福诈称“蓬莱药可得，然尝

为大鲛所苦，故不得至”。第二次出海，徐福择天和日丽之时，海面风平浪静，率一个庞大的楼船船队，载 3000 童男童女与工匠人等，浩浩荡荡扬帆东去，缓缓消失在茫茫无际的碧波之中，从此不见复返！

公元前 215 年，秦始皇率大队人马第四次从都城咸阳出发东巡，沿太行山，由汾水至太原，过黄河往北经邯郸、涿县、蓟县抵碣石（今秦皇岛），在此拜海求仙，并再次派燕人芦生和侯公、韩终、石生等两批方士由此乘船入海，为其寻找长生不老药。但仙药终不可得，秦始皇只好作罢。

秦始皇最后一次从东海边返程时值盛夏，路上生了重病。他仍迷恋着大海、仙山，然而他终究没有能实现他那“长生不老”的愿望，未能逃脱自然规律对他命运的安排，还是死了。死时他才 49 岁。丞相李斯恐诸公子及天下有动乱，便封锁消息，不公布死讯，让死去的始皇仍然坐在他的马车里回咸阳。由于天热，皇帝的尸体腐烂，臭气熏天。为了掩盖内情，李斯又让随从拉了一石腐败之后奇臭无比的臭鲍鱼同行，史称“以臭掩臭，以乱其臭”。

被秦始皇遣派出海寻找仙丹妙药的徐福，确有其人！

司马迁著名的历史巨著《史记》中，记载了徐福的故事。《史记》记载，徐福是齐琅琊人。

1982 年，在江苏赣榆县地名普查中，发现了一座原名“徐福”后演变为“徐阜”的自然村。宋代之前，村内还有一座徐福庙。赣榆，战国时属齐地，秦时属琅琊郡，又是秦始皇东巡时多次路过的地方。在这里发现了“徐福村”，可以说不是偶然的。