

中国版本图书馆CIP数据核字(9501)第000000号

占才强摇高汉明摇李宇新摇著

✻

北京市北苑印刷厂印刷

✻

摇砸·圆鼓摇定价: 员圆元

前摇摇头

人生一世寿为福,长寿是每个人的梦想。

活多久算是长寿?一种民间的说法,称“~~远~~小寿,~~愿~~大寿,~~愿~~超寿”。这种划分难言科学,却也代表了世俗对于长寿的一般性理解。~~远~~岁是长寿基本的门槛,而~~愿~~岁则是大多数人对寿命的高追求了。

他人之舟,我之所渡。为了更直观地探求长寿的奥秘,~~愿~~年上半年,武汉~~愿~~阳光工作室做了一项有意义的工作:联合华中发行量最大的《楚天都市报》,做了一项“寻访百岁老人,请百岁老人谈养生”的专题性采访。本次采访,共寻访了~~愿~~位百岁以上老人。

这些“百岁老人访谈”陆续刊登在《楚天都市报》猿月至远月的“银发”副刊版上。限于版面,每篇访谈只有~~猿~~字左右,但一位位形象生动、体魄健朗的百岁老人跃然纸上,所述养生之法各有千秋、自得门道,在读者中激起了不小的轰动。许多读者纷纷来信来电,希望能更多、更详细地了解这些超龄寿星的健身之法、养生之道。

~~愿~~年缘月间,受北京出版社之约,~~愿~~阳光工作室将~~愿~~位百岁寿星的采访资料重新汇编整理,补充了大量受报纸版面限制所无法刊发的文字材料,于是就有了呈现在读者面前的这部书。

相比于《楚天都市报》的见报稿,该书采访更为细致,内容更为翔实,披露了许多百岁老人的养生绝招。因此,该书对读者而言,有着更大的实用价值。

重新整理采访笔记,有意无意间会对 10 位百岁老人进行一番比较。不比不知道,一比就发现:长寿的老人都是相似的。在他们身上有着太多的共同点,比如生活习惯、性格特质、健身方式、家庭氛围等,或许正是这些老人无意中契合了某种共同的养生规律,才使他们获得了共同的幸福晚年。这些共性,是值得认真借鉴的:

1. 生活状态平淡、恬静而安逸。

2. 性格温良随和,心胸宽阔,知足常乐。

3. 年轻时勤于劳作,岁数大了常做家务活,把日常劳动当作身体锻炼。

4. 爱干净、讲卫生,有不少甚至到了“洁癖”的地步。

5. 长期食素,吃清淡的菜肴,不迷信保健品。

6. 家庭关系和睦,子孙后代孝顺。

10 位老人的养生法中,有一些独特之处也值得借鉴。如 101 岁的于秀珍老人,常年坚持用冷水冲身;104 岁的王金凤老人,几十年来几乎每天都要喝米酒;105 岁的鄢起超老人每晚要泡半个多小时的脚;106 岁的马金莲老人则嗜好香蕉,一天能吃两三斤。

还有一些健身之道,看似背离科学,也颇值研究一番。如 104 岁的黄华珍老人喜好肥肉,把吃肥肉当作延缓大脑衰老的膳食;106 岁的余世莲老人爱吃汤圆,一顿能吃七八个;107 岁的李想云老人常年用淘米水漱口;

84岁的黄佩云老人 84年来坚持用盐水刷牙。这些“奇特”的养生之道也可能因人而异 ,但是值得研究和琢磨的。

最后需要说明的是 ,中南民族大学新闻系 04级的一部分学生参与了本书的采访和写作。他们分别是 :王海洋、周芳、王子乔、刘颖、钟捷音、盘小美、郑佳慧、李智、甄春霞、汪天明、戴静、徐媛、杨尚 ,另外还有晏国林同志也参与了部分章节的采写。在此对他们表示由衷的感谢 !

阳光工作室

占才强摇高汉明摇李宇新摇摇

04年 苑月

序

21世纪 ,高新科技的发展一日千里 ,每天都有新的奇迹 ,但最引人注目的亮点却是“ 健康新观念 ”——健康快乐 100岁 ,天天都有好心情。

健康是人类最宝贵的财富 ,有了健康就有希望 ,失去健康就失去了一切。健康是 1,其余都是 0 这个真理已成为人们的共识。关注健康 ,自己少受罪 ,儿女少受累 ,节省医药费 ,造福全社会 ,何乐而不为呢 ?

人类的生命之树是 100岁 ,但当今世界人口平均寿命不足 70岁 ,什么原因呢 ?前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出 :“ 许多人不是死于疾病 ,而是死于无知。”并说 :“ 不要死于愚昧 ,不要死于无知。”

本书不同于当前许多健康科普书的特色是 :它是一本生动的寿星养生纪实书。书中每一位寿星的养生纪实都是一个动人的故事 ,每个故事各不相同 ,各有特色 ,但又都有共同的精彩核心 ,就是健康的四大基石。个性中有共性 ,共性中又异彩纷呈 ,真是美不胜收。每个故事有

情节、有讲解、有评议，娓娓道来，更令人难以忘怀。它不但给人知识，更给人智慧和启迪。本书把健康的理念和四大基石变成活生生的日常生活，就发生在我们的身边，使人一看就懂，一懂就用，读来兴趣盎然。寿星们的一言一行，一举一动，他们和谐的家庭、开阔的心胸、善良的心地，处处给人留下感悟和启示。

健康不是坐而论道，健康是一点一滴的行动。只有做到知、信、行的统一或闻道、悟道、行道的统一才能收到实效。因此，这本书光读一读是不够的，还要想一想，做一做。因为读了，只是知道了，这是需要的；想了，就有了感悟，这是必要的；做了，就有了行动，有了效果，这才是最重要的。一位哲人讲过：“实际行动的一步胜过一打纲领。”

什么时候开始做呢？要从小做起、从小事做起、从今天做起。因为许多疾病都是起源于少年，植根于青年，发展于中年，发病于老年，而衰老也是一样。因此，未雨绸缪，“上医治未病”，才是上策。

许多人憧憬健康，但平时都无视健康，他们把金钱看得重于健康，因而透支健康，浓缩生命，不到半百，已是未老先衰。他们忘了，生命和时间一样，是一条单行线，犹如一江春水向东流，奔流到海，永不复返，而金钱却是可以千金散尽还复来。读读书中百岁老人的真实故事吧，它将给人们留下许多耐人寻味的思考。

最后 ,笔者有一服“四君子汤” ,对健康百岁卓有功效 ,谨献给所有渴望健康长寿的读者 ,处方如下 :

君子量大 ,小人气大 ;
君子不争 ,小人不让 ;
君子和气 ,小人斗气 ;
君子助人 ,小人伤人。

全国心血管病防治科研领导小组副组长 洪昭光
中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员

二〇〇一年 九月 二日

目 录

圆 很会照顾自己

圆

- 王金凤，女，~~员~~远岁；脑不糊涂，眼不花，穿针引线手不抖；每天热水擦身子、热水泡脚

圆 宽厚仁慈心肠好

员远

- 费桐藻，女，~~员~~远岁；视力好，记忆力强；爱美、爱干净；常喝鲜鱼汤，性格开朗，心态年轻

猿 非热不食

猿圆

- 王时荣，女，~~员~~远岁；生活能自理，胃口不错，很少患病；心态恬淡，饮食极有规律

源 快乐使心灵年轻

源源

- 马金莲，女，~~员~~源岁；精神爽朗，能吃能睡；晚辈孝顺，生活安适

缘 子孝孙贤亲情暖

缘远

- 杨菊梅，女，~~员~~远岁；声音洪亮，口齿清晰，精力充沛；心情舒畅，家人精心、科学的照料

远 坦然面对困难

苑怨

- 黄华珍，女，~~苑~~远岁；记忆力好，胃口好；心情愉快，常用歌声来排解一切烦恼

苑 与人为善心向佛

怨缘

- 余世莲，女，~~苑~~远岁；身体硬朗，精神矍铄；喜爱素食，家庭和睦

愿 青菜豆腐保平安

苑愿

- 刘修福，女，~~苑~~愿岁；胃口好，不挑食，常吃素；善解人意，宽以待人

怨 杜绝不良嗜好

苑园

- 邓寿康，男，~~苑~~园岁；天庭饱满，目光炯炯有神；心态平和，生活习惯良好，坚持每天锻炼身体

员 长寿在于生活方式

员园

- 于秀珍，女，~~员~~园岁；眼神儿好，胃口好；心态宁静，生活起居有规律

员 特别爱干净

员愿

- 鄢起超，女，~~员~~愿岁；思路清晰，有“洁癖”，爱喝糖水和凉开水

猿 劳动就是最好的锻炼

猿

- 万美珍，女，猿岁；记忆力好，生活能自理；性格开朗，爱吃鱼、喜穿棉

猿 不过分操心 and 忧愁

猿

- 张再姑，女，猿岁；胃口好，记忆力好；虽家境清贫，但仍快快乐乐享受人生

猿 把劳动当作享受

猿

- 李想云，女，猿岁；眼神儿好，能穿针引线；腿脚灵便，能上下楼梯；爱干家务活

猿 喜爱越剧的“老小孩儿”

猿

- 于云秋，女，猿岁；眼神儿好，胃口好，身体健康；爱干家务活，心态平和，晚辈孝顺

猿 在生活细节上讲究卫生

猿

- 李氏，女，猿岁；身体硬朗，思维清晰；生活习惯良好，爱干净，家庭和睦

猿 “甩手法”和“自由拳”

猿

- 魏祥波，男，猿岁；胃口好，身体好，精神好；坚持锻炼身体，生活起居有规律

愿 生活规律，心态豁达

袁

- 魏若南，女，~~袁~~岁；眼神儿好，听力好，声音洪亮，牙齿齐全；晚年幸福快乐

愿 保持了 源年的良好习惯

袁

- 黄佩云，女，~~袁~~岁；视力、听力、记忆力和表达能力均令人称奇；爱好广泛，知足常乐，有良好的生活习惯

愿 每天泡脚、抠脚板

袁

- 程子林，男，~~袁~~岁；精神好，记忆力好；心态平和，有自己独特的健身法

百岁寿星养生档案

占才强 高汉明 李宇新 著

擲 ✦ ✦ ✦

1

很会照顾自己

采访时间：圆四零年 猿月 员远日

采访地点：武汉市青山新沟桥热电社区 愿街坊 员栋

采访对象：王金凤老人一家

武汉市有一个 员四零岁的老寿星，能眼不花、手不抖地穿针引线缝补衣服。

圆四零年 猿月 员远日的中午，我们找到了这位叫王金凤的超高寿老人的家。经过与老人及其家人面对面的采访，我们才发现除了能够穿针引线以外，老人还有更多令人惊叹的事情呢。

由于下雨天气湿冷的缘故，我们到老人家的时候，不便下地的老人还躺在床上休息，我们便在老人的客厅，先向老人的小儿子、现年 苑零岁的万孝义讨教老人家百岁长寿经。虽然在谈话过程中，万孝义经常笑着说母亲过得其实也挺简朴、挺平凡，但在这平凡的“长寿经”里，我们却获益匪浅。

眼不花手不抖穿针引线缝衣服

新沟桥热电社区可以算是武汉闹市中比较清静的地方。我们在 愿街坊 员栋的楼下就可以看到王金凤老人



的家。王婆婆住在二楼，阳台靠着路边，有利于室内空气的流通。

在王婆婆家门口，一抬头就看见在门上挂着“五好家庭”字样的牌子，我们想，这一定是个和睦、幸福的家庭，子孝孙贤，才使得老人这么长寿。

王婆婆的小儿子万孝义热情地接待了我们。坐在客厅里，我们环视老人的家，很简朴，但很整洁。靠窗的桌子上，放了几幅字画。万孝义说，自己以前是钳工，工作很辛苦，起早贪黑的。退了休以后，时间突然宽裕起来，有些无所适从，总想做什么，于是就练开了毛笔字，久而久之，竟成了一项爱好，一天不练，就觉得少了点什么。

我们提出想看看王金凤婆婆，万孝义就带我们来到她的房间。房间不大，家具也说不上多，却也和谐整洁。房间连着阳台，光线很好，阳台上还摆着王婆婆亲手种的油菜花。看到黄灿灿的油菜花，我们想像那也许是王婆婆对农村生活的怀念。

由于下雨的缘故，天气寒湿，王婆婆还躺在床上休息。我们没有惊醒王婆婆，在客厅里对万孝义进行了采访。

万孝义对母亲的长寿很感欣慰和自豪。他说，别看母亲这么大岁数了，眼神儿仍然很好，还可以穿针引线缝衣服哩。邻居们都很惊奇，总是三五成群地来看老人穿针缝衣服。

王婆婆还喜欢自己做饭吃。万孝义告诉我们，母亲岁数大了，吃不了多少，而且生活规律与他们不太一样，常常是他们吃完饭一两个小时后，王婆婆才慢慢地下床。为了不给儿孙们添麻烦，母亲坚持要自己做饭，



她说这样好，自己想吃什么就做什么，咸、淡味道还能随着自己。

王婆婆精神好的时候，还能洗洗毛巾和单衣。万孝义说最不可思议的是，母亲的头发由白变黑，又由黑变白，如此循环往复已经三次了，每次的周期两三年不等。

就在我们听得啧啧称奇的时候，王婆婆醒了，叫着儿子，万孝义和我们赶紧走到里屋，看到王婆婆已经坐了起来。只见王婆婆面容清丽，皮肤在灯光下显得很有光泽。岁月也怜人，并没有在王婆婆脸上刻下过多的痕迹。王婆婆眼神清亮，精神也很好，很慈祥地看着我们。由于岁数大了，耳朵并不是很好使，要贴着她的耳朵大声讲话，她才能听见。听说我们来采访她的长寿之道，王婆婆显得很高兴。给王婆婆拍照的时候，王婆婆还不急不缓地拉了拉帽子，拢了拢头发，摆出一副端庄认真的神情。

一天一鸡蛋摇滋身靠米酒

民以食为天，寿以食为先。我们首先问的便是王婆婆的饮食状况。

万孝义老人说，母亲很俭朴，吃的都是很普通的饭菜。家人很顺从王婆婆的意思，王婆婆想吃点什么，就给她做什么，也没有特意地去讲究营养搭配。

王婆婆几乎不喝茶，平常只喝白开水，并在水里放些糖。水一定是要温热的，老人从来都不喝凉的。老人最爱喝米酒，一般会在饭前喝一碗，也要温热了再喝。老人对米酒不是一般的嗜好，有时甚至只喝米酒不吃



饭。

万孝义说，要说有什么长寿的秘诀，米酒可能是最大的秘诀。因为这是王婆婆几十年来几乎每天都喝的东西。古文献上记载，“酒为百药之长”，秦汉时期，人们用酒来治病，酒是当时的主要药物，所以，那个时代的“医”字曾用“酉”字做过偏旁。王婆婆用酒养身也不足为奇，只是酒不能贪多，酗酒可是十分有害健康呢！万孝义说，母亲喝的米酒都是自己做的，自酿自饮。现在家里生活条件好了，晚辈们来探望时，会买些补品，但她什么都不吃，除了米酒，偶尔还喝点牛奶。

王婆婆现在一天只吃两顿饭，早上九点多钟吃早餐，下午三四点钟吃晚餐。吃早餐的时候，喜欢用汤泡饭吃（从营养学的角度看，此种做法似乎对肠胃不好），汤里会放上一些新鲜的白菜。王婆婆所吃的菜基本上都是自己种的，最爱吃的是白菜和南瓜。

王婆婆吃饭口味偏淡，从来不吃带刺激性气味的辛辣食品。鸡蛋是老人常吃的东西，平均每天要吃一个鸡蛋。此外，王婆婆还喜欢吃一些蒸得比较烂的牛肉，喜欢喝肉汤，肥肉吃得很少，吃的话一次大约只能吃一两。

王婆婆的晚餐一般都是些稀饭、米酒之类的甜淡食品。偶尔吃点油条，但吃得不多，一根油条够吃两顿，有时候也吃一些烩面。老人喜欢喝汤汤水水的食物，譬如有时自己动手熬面疙瘩吃。

据万孝义讲，母亲在 80 多岁的时候牙就掉光了，加上胃的消化不是很好，所以老人平时很少吃水果。有时候想吃了，就吃点苹果，要削成一片一片的再吃。当我们问王婆婆有没有食用什么保健品时，万孝义大手一



摇 ✨ ✨ ✨

摆，说：“母亲身体健康，生活朴素，从来不用什么保健品。”

王婆婆的三大爱好—— 养鸡摇种菜摇带孩子

摇摇我们问王婆婆有没有什么特别的爱好，万孝义笑着说，母亲有三大爱好：养鸡、种菜、带孩子。王婆婆的这三样爱好几十年来都没有变过，现在王婆婆的阳台上还养着鸡呢。我们顺便去看了看，阳台上果然搭了一个灰黑色的鸡窝，里面有好几只鸡走来走去，地上撒满了鸡食。万孝义说，天气好的时候，母亲就会下床来亲自喂鸡。王婆婆养鸡成痴，几十年来鸡窝里的鸡都没有断过。

王婆婆还爱好种菜，这也有着很悠久的“历史”。居委会的干部听说王婆婆喜欢种菜，特地给老人找了一块空地，王婆婆便在上面种些白菜、油菜之类的，甚至家里靠北的窗台上也种了几盆油菜花，黄黄的小花很是扎眼。天气好的时候，王婆婆下床后，都会浇浇“花”。王婆婆楼下的住户笑着对我们说，王婆婆一浇水，楼下的雨棚就劈劈啪啪响，像是在下大雨。王婆婆喜欢吃自己种的菜，她说，自家的菜又新鲜又干净，吃了放心。不过，这些年菜种得少了，菜的品种也不多，家里很多菜还是去市场买，换着花样做给老人吃。

王婆婆天性喜欢孩子。除了自己的三个子女外，老人小儿子的五个孩子也是她带大的。老人带孩子自有她的一套方法。她照顾小孩子细心又周到，有时候小孩生病，王婆婆有自己摸索出的一套治疗经验。每个孩

