

中老年养生保健丛书

总主编 邓伟志 张玉萍



金秋的年华是人生中途的栈道
疲乏的腿一不留神就会跌倒
调整休憩为的是再上征途
登上珠穆朗玛，把金色夕阳拥抱



长寿心法

主编 高勇 张秀风

上海中医药大学出版社

中老年养生保健丛书

长 寿 心 法

主 编 高 勇 张秀凤
插 图 王伟戌

上海中医药大学出版社

谨 以 此 书

献 给

新世纪的中老年人



序

中年人,是正在为国家、为人类作贡献的一代,老年人是已经为国家、为人类作出过贡献的一代。前者是“进行式”,后者是“过去式”;“进行式”在向“过去式”走去;“过去式”由“进行式”而来。二者既是前后相继的关系,又是相互交叉的关系。

中年人是最值得人们关注的群体。君不见有许多中年人英年早逝吗?“耗电量”大于“充电量”,入不敷出就容易出问题,弦绷得太紧就会断裂。英年早逝意味着生产力要素的毁坏,社会生产力水平当然会受到影响。严酷的现实呼唤中年人要注意养生保健。

许多国家是“先富后老”。就是说,先现代化后老龄化。可是,中国则不完全是这样。中国是发展中国家,还没有富起来,然而老人的增长速度却迅猛发展。中国是“先老后富”。“先富后老”事情好办一些;“先老后富”带来的问题就比较多,难度就更大。因此,关心老年的养生保健就成了刻不容缓的大问题。

关心中老年应当是全方位的,要从政治上、业务上、生活上全面关心他们。不过,中国有句话,叫做“健康第一”。健康是劳动的硬件,没有健康的身体,办起事来就会力不从心。反之,有了健康的身体,办起事来就会生龙活虎。为了增进中老年的体质,提高中老年人的生活质量,我们编写了这一套《中老年养生保健丛书》,献给中老年人、献给所有关心中老年的人们。

医学是以救死扶伤为天职,促进人类健康为使命的。作为医科大学,有义务,有责任把这项当务之急的工作抓起来。

为此,上海中医药大学出版社组织校内外各方面的行家里手,撰写了这套《中老年养生保健丛书》。全套丛书共分《健康格言》、《健身窍门》、《康复捷径》、《起居指南》、《怡情养性》、《长寿心法》六本。《史记·滑稽列传》上说:“孔子曰:六艺于治一也。”我们这套丛书自然不能跟《礼》、《乐》、《书》、《诗》、《易》、《春秋》这“六艺”相比,可是,我们也确实是想从六个角度来达到一个目的:帮助中老年人提高健康水平。因此,我们也是“六本”于治一也。

保健是一门很深奥的学问。起居和养生都离不开保健理论的指导。再高深的理论都可以通俗地表达出来,就像攀登再高、再大的山峰也是有捷径可走的一样。本丛书中《长寿心法》的作者还实地采访了几十位百岁老人。从百岁老人的长寿之道看中老年人的保健要点。写书的目的不是孤芳自赏,也不是为了束之高阁。写书的目的是为了给人看的。“读者占有率”是衡量书籍影响力大小的重要指标。因此我们这套丛书力求深入浅出,通俗易懂。不过,我们这套丛书的“读者占有率”究竟如何?最终还是要由中老年人来评议,要由关心中老年人的全社会公众来下结论。

在《中老年养生保健丛书》编撰的过程中,得到了上海中医药大学文献研究所所长张玉萍研究员的科学指导;上海中医药大学出版社编辑钱静庄副教授对本套丛书的精心策划与支持;资深画家王伟戎先生精美的插图,使本书更加添彩生辉。在此,一并致以衷心的感谢。

邓伟志

2000年9月29日

于上海马虎居

中老年养生保健丛书

编 委 会

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 总主编 | 邓伟志 | 张玉萍 | |
| 总编委 | 傅善来 | 姜 明 | 张玉萍 |
| | 赖小俭 | 高 勇 | 施 平 |
| | 万 平 | 姚正鸣 | 张崇信 |
| | 袁秉□ | 张秀凤 | 周吉燕 |
| | 毛一平 | | |

前 言

生命 ,是自然赋予人类最珍贵无价的宝石。每个人都愿将这块宝石雕琢得无比瑰丽!

古往今来 ,人之生、长、壮、老是生命活动的全过程。中年是人生过程中的成熟阶段 ,老年则是人生过程中的最后阶段。然而 ,寿享遐龄是千万人的美好心愿 ,谁都希望有一个健康的体魄。

随着社会经济的发展 ,人民生活质量的提高 ,我国医疗保健条件的改善 ,健康与长寿问题正日益受到人们的关注 ,追求幸福美满 ,健康长寿 ,已成为现代人的共识。当然 ,人的寿命与遗传因素有关 ,也与社会因素、环境因素、生理因素、心理因素等有关。当您正值中老年时期 ,自然很想了解当今百岁老人过去与现在的生活状况 ,百岁老人的长寿心法。为此 ,我们走访了部分普普通通的百岁老人 ,采集了他们长期的生活资料 ,所以 ,这本书是百岁老人酸甜苦辣的真实写照 ,希望中老年朋友能从中找到养生长寿的真谛。

我们在编写这本《长寿心法》的过程中 ,得到了《东方城乡报》社、《中国日报》社上海办事处领导的大力支持 ,还参考了《百岁梦圆》中的少量资料 ,在此表示衷心的感谢。

编 者

2000年12月

目 录

一 健康百姓话长寿

1. 勤劳 开朗 明理 长寿
——记 109 岁老太王张氏 1 3
2. 平静质朴老寿星
——记 108 岁老太李阿大 1 5
3. 关爱滋润老人心
——访 107 岁老太冯迪生 1 9
4. 百岁寿星乐说书
——记 106 岁老太李长美 1 12
5. 世纪之恋 叶落归根
——记 106 岁“洋博士”张振华老太 1 14
6. 平平淡淡寿百年
——记老寿星丁祥发 1 17
7. 心宽体健 从容生活
——记 105 岁老汉侍景华 1 19
8. 家庭和睦 寿享天年
——访 105 岁老太胡阿妹 1 22
9. 宽容善和 寿比南山
——记 105 岁老太沈惠英 1 24
10. 勤劳乐观助延年
——记 105 岁老太苏大姐 1 27

11. 乐善好施寿无比
——访 104 岁老太顾廷凤 1 28
12. 大家庭中有福星
——记 104 岁老太李张氏 1 31
13. 勤哉乐哉养天年
——访 104 岁老太王小妹 1 33
14. 百岁老人 爱心常在
——记 104 岁老太赵谢宝 1 35
15. 静心养性勤读书
——记 104 岁老翁何志恒 1 37
16. 欢乐生活 福寿骈臻
——记 103 岁老太冯翠林 1 38
17. 和睦家庭 助老长寿
——记 103 岁老太吕如 1 40
18. 安稳度平生 横跨三世纪
——记 103 岁老太吴阿妹 1 41
19. 爱之交融 长寿新曲
——访 103 岁老翁林加霖 1 43
20. 相亲相爱 白头偕老
——访百岁伉俪顾毓曾和章湘华 1 45
21. 磨砺克坎坷 坦然助长寿
——记 102 岁老太任袁氏 1 46
22. 宝岛净土有福星
——访百岁伉俪黄藕新、张宗英 1 48
23. 洁身自爱 走完人生之路
——记 102 岁老太袁益定 1 51

24. 热爱生活不老松
——记 102 岁老太张志群 1 53
25. 平平淡淡才是真
——访 102 岁老太周月莲 1 54
26. 坚持锻炼 心境愉快
——记 102 岁老人马逸亭 1 56
27. 敬老助老 寿比南山
——访 102 岁老太马金英 1 58
28. 五代同堂乐陶陶
——记 101 岁老太吴杜氏 1 60
29. 淡泊名利 物我两忘
——访 101 岁老人沈麓元 1 62
30. 温馨助长寿
——我的 101 岁母亲李素涛 1 65
31. 倔强性格 常劳助健
——访 101 岁老太郑象云 1 67
32. 长命百岁不是奢望
——记我的 101 岁母亲朱桂英 1 69
33. 寿夭休论命 强弱在自身
——访 101 岁老太蔡明珍 1 72
34. 动则不衰 勤则延年
——访 101 岁老太厉阿莲 1 75
35. 关爱出寿星
——记我的 101 岁外婆朱林秀 1 77
36. 寿星生命在关爱中延续
——访百岁老太陈小妹 1 79

37. 远离尘嚣 心平如镜
——访 100 岁老太韩小妹 1 81
38. 淡泊者长寿
——访寿星老翁桂福林 1 83
39. 心静如水 福寿无边
——访 100 岁老太顾蕙新 1 84
40. 科学保健 寿年无比
——记百岁寿星袁敬泉老翁 1 87
41. 顺乎自然 益寿延年
——访 100 岁老太徐秀菊 1 89
42. 勤劳无休止 俭朴无多求 养生无争怨
——访 100 周岁老太严翠英 1 92
43. 浓浓亲情添寿龄
——记百岁寿星杨小妹老太 1 94
44. 青梅长寿由此来
——访百岁老太魏青梅 1 96
45. 关爱送真情
——记 102 岁老太薄顾氏 1 98
46. 气贵平和 情贵淡泊
——访 100 周岁老太包廷琴 1 100
47. 莫道高龄余年少 心宽体健日脚长
——访百岁寿星于阿珍老太 1 105
48. 世纪同龄人 喜庆新千年
——记百岁老太周莲卿 1 108
49. 寿高身健令人羨
——记百岁老太宋士英 1 110

50. 心境淡泊 寿比南山

——记寿星老太何润兰 1 112

二 名人寿星长寿秘诀

1. 龚未发 1 115
2. 孔英 1 115
3. 无瑕 1 116
4. 马丁·蒂亚纳·塞利安 1 117
5. 罗结 1 118
6. 买买提·托乎提 1 118
7. 罗明山 1 119
8. 李本善 1 120
9. 钱立坤 1 120
10. 苏局仙 1 121
11. 刘定邦 1 122
12. 张任天 1 123
13. 邱友元 1 124
14. 李诚玉 1 124
15. 孙墨佛 1 125
16. 巴甫洛夫 1 126
17. 刘雨成 1 127
18. 吴图南 1 128
19. 朱岷瞻 1 129
20. 王忠义 1 129
21. 林春泽 1 130
22. 喻育之 1 131

23. 孙越琦 1 132
24. 张正菊 1 132
25. 赵明洁 1 133
26. 罗兰 1 134
27. 孙思邈 1 135
28. 陈椿 1 136
29. 李景修 1 137
30. 张群 1 138
31. 何塞·库库雷利亚 1 139
32. 杨国亮 1 139
33. 张三丰 1 140
34. 马寅初 1 141
35. 伊尹 1 142
36. 谢侠逊 1 143
37. 冰心 1 144
38. 黄章 1 145

三 中国百岁寿星健康生活模式

百岁寿星健康生活调查资料 1 151

四 请中老年人多关心自己

请中老年人多关心自己 1 159

图书在版编目(CIP)数据

长寿心法/邓伟志,高勇主编. -上海:上海中医药大学出版社,2001.2(中老年养生保健丛书)

ISBN 7-81010-544-2

2.长... 0 ①邓... ②高... 3 ①长寿-保健-方法
8.R161.

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第59765号

责任编辑/钱静庄

技术编辑/宓国华

责任校对/葛兴棣

封面设计/王磊

出版/上海中医药大学出版社

(200032) 中国上海零陵路530号

发行/新华书店上海发行所

印刷/大丰市科星印刷有限责任公司

版次/2001年2月第1版

印次/2001年2月第1次印刷

开本/787×1092 1/32

字数/122千

印张/5.625

印数/1—3500册

ISBN 7-81010-544-2
R·516 定价:10.50元

一、健康百姓话长寿





1. 勤劳 开朗 明理 长寿

——记 109 岁老太王张氏

当您以羡慕的眼光询问眼前这位 109 岁世纪寿星健康长寿的缘由时,她便满面笑容地回答:“笑一笑,十年少,愁一愁,白了头。”这是我国民间流传甚广的谚语,也是这位名叫王张氏老太太的长寿秘诀。

王张氏生于清光绪十七年(1891年),现居住在江苏盐城市城区南洋镇东滩村。王张氏出生在一个富裕的家庭,后来为躲避战乱,嫁到了当年还是盐碱遍地、蒿草丛生的南洋镇东滩村,生活很清苦,但她跟随丈夫辛勤劳作,养家糊口。

在王老太太 50 多岁时,丈夫不幸患病去世,使她受到了沉重的打击,但要强的她很快摆脱了失去丈夫的伤痛,顽强地撑起了主持家务、养活儿女的担子。她本人艰苦朴素,勤俭节约,把大部分精力花在教育子女上,使子女们健康成长。

勤劳、开朗、明理,这是王张氏的个性。早年她坚持参加集体劳动,从联产至承包到户,几十年来从未间断;她虽已年过 80,但仍然帮着晚辈忙这忙那,就是百岁以后,她还是经常帮着剥葱拆蒜,拣棉花,做些力所能及的小事。王张氏老太历来开朗、明理,她经常对人说,“笑一笑,十年少,愁一愁,白了头。要会驱除烦恼,要懂得解脱自己。她还打比方说,在农村有人往往愁责任田里的庄稼长得不如人家,愁人家住上了大楼房,自己还住在简陋的小房里……其实,不必犯愁,应随遇而安。有道是‘怒则伤肝,喜则伤心’嘛!”



有规律的饮食起居：王张氏老太一生中饮食起居很有规律，每天按时起床按时睡觉，一日三餐基本定量，不挑食、不贪杯。年轻时正值旧社会，家境生活贫困，自然以素食为主。新中国成立后直至现在生活条件不断改善，生活质量不断提高，饭桌上的荤菜自然增加了，但王张氏已经养成了爱吃素食的习惯，有时吃少量荤食，权作调调口味。王张氏也爱好吃海鲜之类的食品，这也许是为了满足身体对钙、碘等营养的需求。

俗话说：“一分耕耘，一分收获”。王张氏艰苦持家，对子女教育很严，为他们播下了希望的种子，小辈们回报她的是无尽的孝心。现在她和孙子一起生活，她的孙子虽然是抱养的，却胜似亲生。王张氏的孙子和曾孙子对她无微不至地照料，使她晚年生活过得非常幸福。在她年过百岁以后，各级领导、亲朋好友和一些素不相识慕名前来探望慰问她的人络绎不绝。王张氏老太在感激之余，总是兴高采烈地告诉来访者，小辈们对她是非常尊敬和孝顺的……。

坚持劳动锻炼：王张氏已是老寿星了，但她仍然坚持劳动锻炼，坚持甩甩手、踢踢腿以活络筋骨，至今身体健康。她一生中爱与“勤”字结缘，忌与“药”字接触。她爱与人交谈，了解国家大事，爱听社会趣闻。在日常生活中，王张氏与人聊天时谈笑自如，极为乐观，也许这就是她健康长寿的缘由所在吧。

令人惊奇的是，王张氏 102 岁那年，额前竟慢慢地长出了一个长约 2.5 厘米、宽约 0.5 厘米的肉质小角，被人称为“寿星角”，有人认为这预示王张氏老太会更加长寿。凡了解王张氏老太的人，自然更加仰慕不已，可惜的是王老太太在 105 岁那年，有一次不慎跌倒，“寿星角”不知怎的被碰掉了。

王张氏老太是我国不多的老寿星之一，她是健康长寿的。



可以说,王张氏出生于一个长寿之家,因为她的兄弟姐妹包括父母亲都活到了八九十岁高龄。

(高勇 江南)

2. 平静质朴老寿星

——记 108 岁老太李阿大

江苏省苏州市郊区横塘乡敬老院(又称老年公寓)里共有 19 位老太,其中年龄最大的竟高达 108 岁,这位跨越三个世纪的老寿星名叫李阿大。

李阿大老太生于 108 年 4 月 11 日(根据农历推算)的江苏省江阴市农村。那时,她家住在离江阴 15 公里处一个小村庄,以农耕为生,生活过得很清贫。她 10 岁那年,江阴突然发生了一场水灾,淹没了家中农田,她父亲便携着一家老小逃荒到苏州乡下横塘一带帮人种田,当地俗称“种客田”。李阿大从那时起定居横塘。此后竟再无缘回过江阴老家。

李阿大父母共生了 10 个子女。因为她是头生,故取名“阿大”。李阿大的父亲其实姓蔡。李阿大 18 岁那年与一位李姓庄稼汉结婚,被称为“李蔡氏”。李蔡氏和她的父母都没读过书,也不识字,人们对她的称谓,她父母也不在乎。李阿大共生育了 5 个子女,丈夫和子女们都不识字,久而久之,人们都习惯称她“李阿大”,这种称呼一直延续到现在。

艰辛的童年:李阿大的童年、少年时代的生活条件都是很艰苦的。她的父亲一年到头帮人种田,却没有米吃,为了养家度日,李阿大的父亲只好去借“黄米”(一种高利贷性质的米),



如果借 50 公斤,就要还 65 公斤,甚至 75 公斤。李阿大有弟妹九个,因为穷,好几个弟妹还没长大就去世了。因为没有钱治病,一个妹妹是出痧子死的,一个妹妹不知患了什么病,腹部痛得厉害,结果也去世了。因为吃不饱,有个弟弟还是饿死的。李阿大父亲为了这个家,拼命地干活、挣钱,积劳成疾,也过早地离开了人间。

接受不幸的现实:在这漫长的一个多世纪中,李阿大先后葬别了父母和八个弟妹,在她 59 岁时,丈夫也不幸去世,接着三个子女以及儿媳、孙子离她而去。李阿大十个同胞兄弟姐妹中,现仅幸存李阿大和最小的弟弟蔡月林,弟弟蔡月林也已 80 多岁了,1989 年与她共同生活的儿子也已是 70 多岁了,还需要别人照顾。于是那年李阿大自愿住进横塘敬老院。

早年生活贫穷:李阿大早年生活贫穷。为了抚养子女,撑起这个家,她无奈地到上海做帮佣,佣钱寄回家,在上海一干干了 10 年。她的生活虽十分艰苦,却没生过大病,这在她家族中还是个例外。对于这样的生命奇迹,许多人觉得不解,但也有更多的人认为,正是苦难本身磨练了她的意志,强健了她的体魄,使她的生命经受了考验,赢得了长久。

坚持锻炼,少吃荤菜:李阿大被横塘乡敬老院接纳以后,一直健康地生活着,她心胸开朗,不为小事烦恼,并经常走动,坚持锻炼,不沾烟酒,少吃荤菜,最主要的还是如她自己所言:“喜欢太平,不喜欢多□嗦”。

与世无争,平和待人:李阿大老太所在的敬老院,硬件条件不错,但类似“女大学生宿舍”的集体生活,难免也有“个人习惯”与“集体行为”相撞的时候。同宿舍的老太中,有一个特别爱清洁,还不喜欢别人碰她的东西,而李老太的床正挨近她



的床,两人共有一条“床间通道”。为了尽量不碰到那位爱清洁老太的床,李老太总是专走另一边靠墙的一条小通道,有时还要侧身走动。她虽然是敬老院里的老大姐,但从不以“最老”自居。有人来探望慰问李阿大时,她总是关照来访者尽量不要坐那老太的床。为此,她和那被公认为“疙瘩”的老太能平安相处,彼此太平。

敬老院里有近 20 名老太,平时闲聊时,难免说东家长,道西家短,絮絮叨叨,而李老太从不参与,别人说什么,她听过就算,也不会去“传话”。因此,她与许多人皆能相安无事。在上海帮佣时,她在同一家连续做了 10 年,就是一个例证。

规律的生活,敬老院的集体生活是很规律的,集体吃饭、吃菜是分食制。炊事员分到每位老人碗里的食物有时或多或少,这是正常事,有些挑剔的老人就很在乎,李老太却从不计较,总认为能吃饱就行。为此她每顿饭都吃得很“太平”。李老太对吃什么也不讲究,除了吃刺多的鱼感到麻烦、费神外,几乎什么菜都喜欢吃。别看她年事极高,她的饭量却不小:午餐 125 克米饭、两块薄片猪肉、四个百叶结、一小碗白菜,还有一小碗粉皮汤,她会吃个精光。她还特别喜欢喝汤,如猪血汤、雪里蕻汤、粉丝汤等。一日三餐有规律、有定量。一天能吃 350 克米饭呢!一般情况下是,早餐 100 克稀饭,中午 125 克米饭,晚上 125 克面食。饭后或与同伴聊聊天,或是散散步,多半是支着拐杖在敬老院大门口看看外面的风景,不知不觉一天就过去了。

淡泊名利:养老、敬老、爱老、助老,已成为当今社会的共识。老寿星现象自然引起全社会的关注,来看 108 岁高龄李阿大的人络绎不绝,电视上出现过李老太身着家常衣衫的“寿



星镜头”报纸和一些摄影展览中也登出过她那张嘴微笑、露出几颗稀疏牙齿的寿星照片。对此,她内心很平静,别人来看她就让别人看,要拍照就让别人拍。有一次还让重外孙陪着,辗转乘车到城里一家电视台,让人拍电视。她并不喜欢看电视,被摄入电视,她也不当回事,依旧每晚很早就睡了,有时甚至先睡一觉,等同屋的老太从娱乐室看电视回来后,再起来洗脚,然后再继续睡觉。她常说:“我喜欢多困困(睡觉)”。由此可见,李阿大习惯于闭目养神,平心养生。

牵挂家人:108岁的李阿大生活得很快乐,她朴实,自然。但也很健谈,早年的一些事她仍记忆犹新,还牵挂着儿子李三男、女儿李冬宝的近况。经常将市政府每月给百岁以上老人的津贴和社会各界慰问、看望她时送的食品、饮料分给已80岁的儿子。提起儿子,李老太无不感叹地说:“他苦呀!小辰光没读过书,年轻时有劳力,现在好做啥呢?”言外之意,她这个老母亲应该关心儿子,言词间充满着一个母亲对儿子的爱怜。

社会各界对李阿大老太给予了无微不至的关爱。面对敬老院和社会各界给她的各种生活用品,李老太很满足。当地部队医院近年来给她作了多次体检,检查结果,除有老年性白内障、沙眼和听力较差外,各脏器功能正常。她外表神清气爽,反应灵敏,看上去比实际年龄要小许多。

天地宽,寿更长:天宽、地宽,李阿大的心更宽。李阿大与世无争,与人无争,长久便形成了一种独特的性格。李阿大无怨无悔,无忧无虑,这是她保持健康的精神法宝,因为心境的平静对健康是十分有利的,有道是“怒则伤肝”,所以,心平气和,对老人来说,无疑能促进健康,延年益寿。

108岁的李阿大老太以自己的亲身经历说明,长寿来源



于坚强的意志,良好的生活习惯,朴实的性格和平静的心境。可以这样说,李阿大老太正在创造着一个生命的奇迹,这奇迹的内核,正是她平静的心态和质朴的生活方式。真是平淡出寿星,平淡出奇迹!

“寿夭休论命,强弱在自身。”李阿大老太健旺的生命充分说明了这个道理。尊敬的老人,我们祝愿您健康长寿、再长寿!

(高勇 张秀凤 江南)

3. 关爱滋润老人心

——访 107 岁老太冯迪生

据悉,静安区现有 25 位百岁以上跨世纪健康老人,2001 年可望达到 35 位,要算本市之最了。静安区所属的 5 个街道社区中,仅石门二路街道社区就有 10 位百岁老人,年龄最高的理当数冯迪生老太,她今年已 107 岁了。

冯迪生老太近年来一直居住在杨浦区的小辈家里,笔者在石门二路街道迁善居委会干部史孝英同志的热心联系下,2000 年正月二十下午,我们饶有兴趣地前往冯老太居住的同济新村,敲响门铃,冯老太的儿子年龄也已 80 多岁的黄老伯和冯老太的孙女黄梅君开门把我们引进了客厅,冯老太端坐在沙发上,膝上盖着一条羊毛毯,她衣饰整洁,显得很精神。从外表看,怎么也不会想到她已步入百岁过七的高龄了。谈起冯老太的近况,黄梅君与笔者交谈起来。

冯迪生,出生于 1893 年 11 月 27 日。她年轻时曾目睹了孙中山、宋庆龄的婚礼。孙中山平易近人,特别是他提出的解



放妇女的号召，给冯老太留下了深刻的印象。受此影响的冯老太，在以后的生活中养成了热爱祖国、关心时事、乐于助人的良好品格。

冯老太把“施恩莫望报，望报莫施恩”作为做人的准则：例如，早年曾有位年轻女子在经济生活发生困难，对生活感到迷惘时，冯老太便不计回报地给予她帮助和耐心引导，最终使那位女子摆脱了困境。以后在冯老太的关心下，此人生活得很好。

冯迪生老太言传身教薰陶着她的晚辈们：中学退休教师年龄已近六旬的黄梅君，深有感触地告诉笔者，奶奶历来很爱护我们晚辈，早年对我们要求很严，现在她年事已高，我们自然是很尊敬她孝顺她的。为了能使她晚年过得舒服些、幸福些，我不仅要安排她一日三餐的饮食和日常护理，而且还学会了预防意外的急救方法。奶奶以往身体一直很好，自今年2月初起，思维能力有所减退，还出现过小便失禁。当笔者询问她长期侍候老人家累不累时？黄梅君女士很坦率地说：“很累，但我没有怨言，心里只想着让奶奶在有生之年活得开心些，长寿再长寿些。”

老寿星喜欢天伦之乐，冯迪生老太最大的烦恼是“没有人陪我玩”。她一直记得两个重孙女小时候，她送她们上学，和她们一起玩投飞镖游戏，听她们兴致勃勃地谈学校见闻……可现在孩子们长大了，没有人再和她一起玩了。

规律的生活：冯老太的生活很有规律，每天早晨6时起床，晚上9时睡觉。她闲着时，常倚在窗口数街上的行人。因为冯老太所在的同济大学专家楼平时很少有人经过，所以一天下来也看不到几个人影，她颇感失望。有时实在闷得发慌，老人就抱着玩具小狗自言自语，聊以自慰。



冯老太平生最大的爱好是旅游：自从她 17 岁结婚后，就跟随丈夫走南闯北。1987 年，在冯老 95 岁高龄时，她还和儿孙们一起到广州游玩。

前几年，冯老太也小小地过了几把“旅游瘾”。南浦大桥、杨浦大桥和内环线高架工程完工以后，冯老太缠着儿孙们要去看一看。经不起她的软磨硬缠，孙女黄梅君只好陪她坐出租车去兜了一圈，冯老太总说看了还不过瘾，结果一而再再而三地去了七八趟，才算过足了瘾。以后，冯老太又提出还想去东方明珠和城隍庙看看新变化，可惜儿孙们没空带她去。1999 年，孙女黄梅君陪伴冯老太游豫园城隍庙和南京东路步行街时，冯老太嘴里不停地称好，感慨南京路变化这么快，与她十年前见到的情景完全变了样；当走进城隍庙“绿波浪”餐厅时，冯老太吃着点心连声说好吃。那天，冯老太高兴得像小孩似的。

她爱“冯式太极拳”：毕竟冯老太年事已高，外出“旅游”总有些不便，她就在家里尽情施展“拳脚”。她经常到家门口的小花园里打拳，操练的套路是她自己编的，她取名为“冯式太极拳”。她最爱看的电视是排球、足球和乒乓球，看到精彩时她还会谈上几句自己的看法。都说她是一名“场外业余指导”，但她乐此不疲。

汤圆事故：黄梅君女士告诉笔者，今年元宵节前夕，她全家四代人同到酒店庆团圆吃汤圆，未曾料到，她奶奶在吃汤圆时不慎噎在喉咙口了，顿时两眼发愣，令在场的人惊得不知所措，有人提醒打救护电话，这才使众人回过神来，她急忙用手指伸进奶奶嘴里，小心翼翼掏着噎在她喉口的汤圆，家人又用手掌轻轻地拍着奶奶背部，一会儿，奶奶“哼”的一声，一只汤



圆总算被挖了出来。黄女士再仔细看奶奶喉口,见还有半只汤圆仍在喉根处,手指又无法伸进,怎么办?在场的人七嘴八舌,机灵的小重孙女快捷冲到老奶奶面前,她与老奶奶背对背,然后她伸开两臂反手勾住老奶奶两臂,背对背贴着,让老奶奶时而双脚腾起时而双脚落地交替,前后摇晃到40多下,奶奶又是“哼”的一声,半个汤圆跃出喉口,回到奶奶的口中,稍许,奶奶渐渐地恢复了原状,在场的人才松了一口气。笔者为此感触,老年人在饮食时要小心在意,以防不测。

冯老太看到客人来拜访,她显然很高兴,当笔者举起相机对准她时,她便露出了孩童般得意的笑脸。笔者与黄梅君女士进行了长达3个小时的交谈,深深感到,冯老太的长寿,与她本身的乐观和晚辈们孝顺呵护是分不开的。

傍晚时分,我们向冯老太和她的家人告别时,心里在默默为她祝福,衷心祝愿老人家寿比南山。

(张秀凤 高勇)

4. 百岁寿星乐说书

——记106岁老太李长美

“贤惠媳妇郭三娘孝顺公婆……”一阵清晰洪亮的说书声回荡在一间不大的屋子内,说书者是106岁老太李长美。

说起李长美老太,附近居民几乎无人不知。她善长讲故事,能用抑扬顿挫的声音,将故事情节讲得细致生动,还能把握时间,将故事作分段处理,令听者今天听了明天还想接着听。此刻她又讲起了《包公巧断武燕春》的故事,绘声绘色,在



场的人听得津津有味，拍手称绝，老太笑得合不拢嘴。

爱讲故事的李长美老太是江苏如皋袁桥镇人，今年 106 岁，她的家住在袁桥镇野林村一组 24 号。老太身板结实，精神矍铄，讲话有力，干净利落。冬日里喜欢穿一双漂亮的绣花棉鞋，行走稳健。人们真难以相信这是一位百岁以上的老人。

为什么一个年过百岁的老人还要开书场，尽力说书呢？

第一，李长美说书不是为了赚钱，她有一个五世同堂的大家庭，儿孙们对她非常孝顺，家中吃、穿、用全不用她操心，老人日子过得悠闲自在；政府领导也对她极其关心，问寒问暖，定期送来生活补贴，老人感到平安幸福。

第二，为人们创造休闲环境，老人开书场的主要目的是让村民们有个休闲、娱乐的场所。

众所周知，近年来社会经济不断发展，许多村民走上了致富道路，物质生活提高了，口袋中的钱增加了，精神生活却并不如意，赌博之风趁机刮起，有些人经不起诱惑，染上了恶习，整日沉迷于赌博，有些人甚至开始嫖娼，闹得夫妻不和，家无宁日，各种矛盾不断出现。李老太看在眼里，急在心里，她左思右想，想到了自己的特长，自己从小爱讲故事，年轻时已是远近闻名的“故事大王”，那么，何不利用开书场讲故事的形式来吸引人呢？

说干就干，李老太找到了村党支部，向他们谈了自己的想法，她的建议得到了党支部的大力支持。1995 年初，李老太重操旧业，开了个简易家庭说书场，免费为村民讲故事。57 岁的孙子章样茂为说书场添置了 15 张板凳、数十只茶杯，让来听书的人有一个舒适的环境。

百岁老人开书场，乐说书，实在稀罕。村里人来了，村外



的百姓也来了。据不完全统计,李老太到目前为止已说书讲故事近400场,听众达5800余人次。

李老太思维敏捷,面对络绎不绝前来听书的人,她还因人而异,对中老年听众,她以说古书为主,而对坐不住的学生和青年人,她则以讲短小精悍的小故事为主。每讲到精彩之处,她还会卖个关子:“欲知后事如何,请听下回分解”,勾着你下回再来听。

当村民们问及老太家人,老太说书,你们全家忙前忙后累不累时,晚辈们一致说,只要老人高兴,让她能尽情享受“天伦之乐”,就是小辈的愿望。为此,李老太一家多次被当地市里评为“尊老育幼好家庭”、“百姓尊老育幼好家庭”。

(高勇 张秀凤)

5. 世纪之恋 叶落归根

——记106岁“洋博士”张振华老太

“我离不开脚下这片土地,离不开我深爱着的祖国”。这是现龄106岁的“洋博士”张振华老太的肺腑之言。她是这样说,也是这样做的。

提起这位经历坎坷又有成就的健康长寿老人,凡了解她痴心热爱祖国经历的人无不为其言行所折服,并有这样的同感:张振华的一生是本厚厚的书,书的所有章节都在诉说着同一个主题:热爱祖国。

振华名字的由来:张振华老太于清光绪二十年(1894年)出生在四川省隆昌县一个开明绅士的家庭,张振华从小就受



到了家庭的熏陶，她的名字“振华”，也寄托了父亲的厚望。其父曾是赵尔玮的卫士，又曾是吴玉章同事。父亲“有书不读子孙愚”的信条，让张振华和几兄妹获益匪浅，小小年纪的张振华就跟着哥哥姐姐在自家的私塾里读书习字。10多岁时，父亲又把张振华送到成都的四川女子蚕桑学校学习，张振华的学习成绩一直是名列前茅的。

早年留法勤工俭学，也许是父亲的“自力更生就是自己要有真本事”的观点对张振华影响至深的缘故，1921年，当中国驻法国大使馆招收留法勤工俭学的学生时，当时27岁的张振华背着家人悄悄报了名，并很快被录取。由于张振华在国内读的蚕桑专业已打下扎实基础，在法国一年后，她又轻松地考上了法国高级蚕丝学校。张振华聪明好学，除了打工外，把其余时间全部扑在学业上。两年后，她又考上里昂大学。在法国的日子里，张振华生活得紧张又充实，在她孜孜不倦地勤奋努力下，又获得里昂大学蚕桑学博士学位。

“产蚕技术更新”论文在异国发表，接着，张振华将在书本上学到的知识，运用到产蚕技术更新的实践中去。经过她精心研究，一种通过蚕种改良，越冬即可产蚕的新技术诞生了。她万般兴奋，还撰写论文。这篇文稿发表后受到了当地科学界的高度重视。里昂大学校长还专程找到她，准备带她去意大利参加学术交流会。但也正是这位校长的一句话，最终促成富有个性、热爱祖国的张振华急切地回到了祖国的怀抱。当时，这位校长看完论文后，高兴地问：“你一定是日本人？”张振华理直气壮地回答：“不，我是中国人。”“哦，是吗？”这一嘲弄式的声音深深地刺痛了这个异乡女孩的自尊心。尽管事后，素来欣赏她的里昂大学一位领导一再许诺以高薪聘请她



当自己的助教,张振华却婉言谢绝,毅然决定回国。

一生爱国,痴心不改:1932年,38岁的张振华踏上了归国之路。回国后,这位已经精通英、法、意、德语的女秀才,先后担任意大利援华专家翻译、苏州蚕桑研究所研究员。后来,先到浙江大学、复旦大学任教,又担任四川女子职业学校校长。

解放前夕,曾任日本垦殖场场长的丈夫决定跟随国民党逃往台湾,曾多次请求张振华与他一起走,而且当时任民社党妇女处处长的张振华也已手持该党为她准备好的机票。她流着泪却态度坚决地劝说她丈夫:“你看看,蒋介石把整个国家弄得民不聊生,你却还要跟一个没有任何前途的逃亡党逃跑。共产党说要重新建立一个新中国,我充满信心”。张振华毅然拒绝了丈夫的请求。信仰的巨大差异,迫使这对曾经相亲相爱的夫妻分道扬镳了。丈夫一气之下,只身带着姨太太去了台湾。

热心参加社会工作:解放后,由于张振华曾任民社党妇女处处长职务,被关进监狱劳改了3年。从监狱走出来的张振华仍然坚定着对祖国的热爱,她还自信地说,我相信祖国会接纳我这个痴心的女儿。1956年,蔡畅前往成都。回归祖国至今居住在成都市水碾河路北的张振华,在蔡大姐的亲切关怀下,被委任为成都市政府的终身制参事。张振华当年已年过花甲,但她非常珍惜政府给予她为新中国发挥余热的机会,于是她不顾已进入老龄行列力不从心的实际情况,为了成都市的发展,她奔前跑后,献计献策。

宽广的胸襟:1983年,弃她而去30多年的丈夫,托人转告打算回到张振华身边的想法时,豁达开朗的张振华不计较丈夫的过去,展开宽阔的胸怀,欢迎远游30多年的爱人回家。说起



与丈夫重逢后的日子,张振华老太满脸荡漾着幸福。“尽管他回到祖国、回到我身边时已满身是病,但我们仍度过了一段幸福的时光”。也许,正是张振华老太对祖国那份炽热的爱才让她拥有了常人没有的宽阔胸怀。90年代初,当张老收养的惟一的儿子回国探视她时,提出请她去美国定居,还代表在国外众多亲朋好友力邀张振华老人随他一起赴美,张振华老太再次婉言谢绝了,出于对祖国的眷恋,她放弃这一血浓于水的亲情。

现在,张振华老太生活得宁静而幸福,健康而快乐。她的饮食有规律,一日三餐一切正常。她衣着端庄、头发梳得纹丝不乱。历经了百年沧桑的张振华老太至今依然眼明手快,思维清晰,只是耳朵有些“背”。在她诉说自己几十年来与祖国难舍难分的情结时,脸上始终流露着对韶华追忆的迷人微笑。

当前,台湾回归祖国已为人心所望的必然趋势。106岁“洋博士”张振华老太最大的心愿,那就是要早日看到台湾回到祖国的怀抱。

她的心愿一定会实现,那一天不会远!

(张秀凤)

6. 平平淡淡寿百年

——记老寿星丁祥发

居住在上海展览中心附近一条繁杂弄堂石库门二楼正房内的丁祥发先生,1892年出生。他一头黑白相间的鬓发梳理得清洁整齐,脸上的寿斑疏密不均,两个铜铃般的耳朵,摇晃起来,给人一种富有情趣的感觉。



丁老出生在一个普通的农民家庭,父母早亡,他在家中排行最小。由于家境清贫,他只能早年就开始谋生,16岁起拜师学徒,拉锯推刨干起了木匠活,练就了一身好筋骨。青壮年时身高达1.75米,体重70千克,而今虽然年迈,可身板结实,难得患伤风咳嗽、头痛脑热。70岁时,还为长孙打制家具,且做工精湛,深得邻里赞扬。

性格内向,从不追求功名:老人平日里少言寡语,与世无争,只求平安度日。自从成家以后,有着极强的家庭责任感,为了让妻子、孩子过得开心,他竭尽全力地赚钱,对家里的琐事,他一概不问,由妻子安排。有时家里乱作一团,他也稳如泰山,不慌不忙。他相信妻子能处理好家中的任何事情。有时,妻子唠叨,孩子们吵闹,他实在厌烦,便会独自出门,蹓跶一圈,避开风头放松自己,再笃悠悠回家。

持之以恒的晨练:春去冬来,年复一年,老人每天坚持清晨4时起床,慢跑1000米,尔后去街心花园挥拳踢腿,扭身弯腰,动作虽不入套路,只求身感舒服。回到家后,在报纸上或孙儿用完的作业本上用笔墨涂涂写写,一坐便是两三个小时,午后一觉醒来,再去花园散步,回家小憩后使用晚餐,稍后自行上床。

规律的饮食起居:近年来,随着年龄的增大,老人身体状况渐渐不佳,很少下楼,但精神甚好。他的生活较有规律,饮食亦如此。每日早晨一瓶牛奶、一碗稀饭,中晚各吃米饭一碗,香蕉一只,以通利大便。他从不吸烟,仅饮少量酒,平生只醉过一次,即知酒过量会伤身体的道理,以后便不敢多饮。晚年一度喝木瓜酒。对饭菜也不求精细,偏爱甜食、糯米食,消化功能极佳,每日三餐,从不失调。



二度中风,恢复良好:有序的生活起居并不代表身体永远健康,偶尔生病,亦属正常。当丁老80岁高龄时,曾二度中风,卧床不起,经过医生治疗及小辈们的悉心照顾,老人很快恢复健康。

有时,老人行动不慎也影响了身体健康。他曾两次从楼梯上摔下,弄得鼻青眼肿,其中一次竟摔断了脊椎骨,到医院动手术,才治愈。

令丁老难忘的是:三年前他独自上厨房煮稀饭,锅子搁在煤气灶上,自己竟在藤椅上打瞌睡,结果稀饭沸腾将火熄灭,煤气外溢,此时,幸亏小女婿忘带书籍,匆匆回家,见此情况,速将老人送往医院,经过几个小时输氧补液,老人苏醒过来。家人悬着的心才放下。

老人的生命预测为120岁:老人93岁那年,去花园散步,不料被石块绊倒,顿时鼻子出血,被送往市级一家医院治疗,一位主任医生一看是90开外的老人,便亲自为其作检查,从心电图上发现丁老先生的心脏功能与年轻人不分上下,便惊喜地告诉家人:预测老人的生命可延续到120岁。

如果老人的生命能验证医生预言的话,那么,再过10年,老人恐怕将成为上海地区中老龄之最了。

(张秀凤)

7. 心宽体健 从容生活

——记105岁老汉侍景华

在一个不引人注目的小镇上,有个村庄,村庄里有一座普



通的农家小院，住着一位百岁老人，他的名字叫侍景华。

欢乐之星：侍景华今年 105 岁，他皮肤黝黑，头发稀疏，讲话有力，行动灵活。虽然身材较为瘦小，却非常结实。在他慈眉善目的脸上，透露着庄稼人特有的敦厚、朴实，一看就是个典型的庄稼汉。自从步入百岁以后，仍步履稳健，性格开朗，喜欢与人沟通，谈古论今。他感到沟通是一门生存艺术，沟通能融洽感情，免受孤独；沟通须推心置腹，方能得到真诚回报；沟通还能扩大视野，享受友情、亲情。为此，遇到年迈者，大家坐下吸口烟，聊聊家常；遇到年轻人打声招呼、问声好；遇到匠人，他也会搭话、闲聊；遇到儿童，开个玩笑，逗得孩子们拍起小手。左右邻居无不为了他的亲善友好所感染，大家互相关心、互相尊重，其乐融融，小村中洋溢着浓浓的亲情和友情。侍景华也由此被村人称为欢乐之星，幸福寿星。因为村里出现了一颗特别闪光的“星”，全镇乃至全县都知道了江苏省东海县浦南镇官庄村有一位受人爱戴的百岁寿星——侍景华。

“宽宏大量”是他的人生格言：常言道：“人活七十古来稀。”但是，侍景华健康地活到百岁的长寿，秘诀显然与其宽容的性格是分不开的。在他漫长的人生道路上，宽宏大量是他做人的一条基本准则，他知道宽容有时需要作出让步，只有懂得：“处人处事别张狂”；“和平处长”；“吃亏是福”……，才能真正做到先人后己，为他人造福。

前些时候，农村实行了大包干，土地承包到户，侍老汉提醒家人，做人不能太自私，待人须友善。为方便别人走路，他家把地头留得特别宽，这样田就少了，收获自然也少了，但路却宽了，村民们纷纷学他家的样，留宽了地头，路人行走自然不用提心吊胆。



言传身教对子女：侍老汉对子女的教育也相当严格，常用身教言传的方式教育小辈，他说“无德冤活一生”；“从小偷针，长大偷牛”；“从小看八十”……，由于老汉注重教育，在他那四世同堂、六十几口人的家庭中，晚辈孝敬长辈、尊重长辈，而长辈爱护小辈、关心小辈，同辈之中亦赤诚相待，和睦共处，侍老深感到满足、欣慰，尽享着人间天伦之乐。

忧伤和烦恼没有压垮他：老伴却没那么幸运，61岁那年就扔下七个子女，辞谢人世。侍老汉忍着悲痛，几天没有开口说话。亲人们至今还清楚地记得当老汉得知73岁大女儿去世时，他沉默许久，半晌才痛苦地从喉咙口迸出了低低的一句话：“死就死吧！”

然而，侍景华老汉并不会被忧伤和烦恼所压倒，再穷、再累、再苦总是乐呵呵。他信奉着这样一句话：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”乐观的情绪成了生命中的一帖良药。在青壮年时，他不知患病是怎样的，从未体验过打针、吃药的滋味，健康始终伴随着他。只是近十年来，几乎每年患一次痢疾，不过一吃药即可痊愈。

不忌烟酒：侍老汉的长寿，按照现代医学的观点来审视可能有点偏差，他有许多“不良的生活习惯”，从年轻时开始，肩上就耷拉着一杆旱烟袋，白天抽，夜里醒来也抽，从未断过。困难时期，买不起烟叶，就以烟梗、山芋叶替代。直到现在，一个月少不了要用两斤烟叶。抽了几十年的旱烟，从未发现他咳过喘过。

老汉的年龄与酒龄几乎一般长。一日三餐离酒不吃饭。过去，每顿要喝上200克左右。自上了年纪，一瓶酒也只够打发三天光景。对于酒的优劣倒不在乎，过穷日子时就打些散



装山芋干酒凑合，现在日子好了，子孙们常买些瓶装的粮食酒让老人过把瘾。而这些年来，侍老汉给自己立下了一条不成文的“酒规”：饮酒不过量，适可而止。的确，他对狂饮、滥饮是很厌恶的。

嗜好吃肥肉，过去，每逢吃肉，老汉总是把瘦肉夹给孩子，自己吃肥腻的，子女们以为老人家此举是疼爱后生，眼下子女皆成家立业了，日子好过了，想让老人吃些瘦肉补补身体，可是老人家依旧对瘦肉不感兴趣，吃起肥肉来却是津津有味。

喜面食和饮白开水：虽说庄稼人一年四季以五谷杂粮作主食，但是侍老汉更喜面食。家人为照顾他的饮食习惯，隔三差五做上可口的刀切面和锅贴饼。可能是农家早、晚餐喝稀粥的缘故，老人不喜饮茶，即使渴了，也喜欢喝白开水。

侍老汉的牙齿已全部脱落，柔嫩的牙龈几经咀嚼，已磨炼得坚硬，吃起煎饼来毫不费力。

仅有爱清洁的卫生习惯有些符合现代医学观点，他穿着总是很干净，换洗衣服常常叠得整整齐齐，放在床头。他从来不穿脏衣服，并按时洗澡、更衣、理发，很精神。

侍老汉的长寿，也许与他行善积德，开朗乐观，心境良好几方面有关吧！

（张秀凤）

8. 家庭和睦 寿享天年

——访 105 岁老太胡阿妹

2000 年九九重阳节前夕，我们怀着一颗探秘的心情，走



访了一位经历三个朝代的世纪老太胡阿妹，她今年 105 岁了。当我们刚踏进胡老太居住的浦东塘桥徐宅弄某号一幢两层楼普通民宅时，一股芳香扑鼻而来，令人心旷神怡，我们抬头眺望，近 300 平方米围墙内种植的各类名贵花卉和树木，一派绿意葱葱的景象尽收眼底。

事也凑巧，浦东新区塘桥地段医院方医生捷足先登，为老人作身体检查，老人身体挺好，腿脚灵活，瘦削的脸上闪烁着炯炯有神的目光，显得格外精神。方医生告诉我们，老人身体很健康。

日出而作，日落而息。问起老人健康长寿有何秘诀，她的儿子便滔滔不绝地说起来，其实老人健康长寿主要靠一双勤劳灵巧的双手。老人爱劳动，好动手，不偏食。年轻时是个种水稻、摘棉花的能手，出嫁后尽管丈夫做厨师有微薄的收入，但她仍不离农田，从而养成了“日出而作，日落而息”的生活习惯，直到如今，天蒙蒙亮便起床，日头西沉就睡觉。老人好动，就怕闲着。人过百岁还坚持自己洗内衣裤，穿针引线，缝缝补补，甚至打扫庭院，浇灌花卉。儿子、儿媳抢着干时，她就不高兴，小辈只得顺从老人意愿，任她做多少算多少。对于吃，老人以吃素为主，间食少量荤菜，她还不偏食，而且不轻易服用补品。

天伦之乐。胡阿妹老太家庭的欢乐和睦，对她来说是一帖健康长寿的良方。老人生育一子一女，如今儿子已 77 岁高龄了，儿子一家的 7 个子女早已成家立业，生育后代，仅伴住在老人身边的小辈就达 15 人。她家是个四代同堂的大家庭，家庭成员之间非常和睦亲近，当然，生活在一起难免遇到不顺心的事，但他们都能相互谅解，自行解决。小辈们个个尊敬老



人,平时下班经常带些老人爱吃的点心水果,逢年过节或老人过生日时,小辈们欢聚一堂,集体为老人祝寿。生活在这样的大家庭里,老人享受着欢乐、安静的生活。小辈尊敬老人在大家庭中已形成了一条规矩,老人勤俭持家的作风,在小辈们面前树立了榜样。如有一次,孙媳妇洗衣服时开足水龙头,人却忙别的事去了,老人看见后不仅顺手把水龙头关上,而且还提醒了孙媳妇,让孙媳妇自感不妥。从此,这个家庭再没有出现浪费水的现象。

贫困的童年 胡老太太于 1895 年 1 月 22 日降临在一个贫苦农民的家庭,3 岁丧母,8 岁丧父,她与姐姐相依为命,共度岁月。更不幸的是,其丈夫由于给资本家干活,劳累过度过早去世,使她的生活更加艰辛。如今老人生活在社会主义大家庭里,深感赶上了好时代,生活像芝麻开花节节高,特别是塘桥街道的领导,居委会干部以及个体协会同志每次逢年过节,特别是重阳节都要上门慰问,送上水果、点心礼品等。平时,居委会干部,塘桥地段医院以及社区志愿者都关心老人,及时为她家排忧解难,使老人生活得无忧无虑,更加健康长寿。

(陆政平 吴克华)

9. 宽容善和 寿比南山

——记 105 岁老太沈惠英

位于上海东南位置的老城厢文庙,近几年来,在围墙内空地上,已成为上海书友新旧书籍交易的“书市”场所,特别是每



逢双休日或逢年过节的日子，来往书友熙熙攘攘，好一个“书市”兴旺的一大景观。就在这热闹非凡的文庙前街，住着一位生于清光绪二十一年（1895年）7月的老寿星，她名叫沈惠英，别名沈爱娥，今年已105岁了。

宽容大度 沈惠英老太系江苏海门长兴镇人，在家排行第三，上有哥姐，下有一弟。她生性善良，宽容大度。当年，她家邻近有个公交车站，她见有人候车时间长了，就会从家里搬出凳子让素不相识的过路人坐。有时碰上雨天，她还会拿出雨伞，给路人挡风遮雨。

沈惠英21岁时嫁给同镇开竹器店的竹匠为妻，婚后生育了三女一子。由于家境贫困，三个女儿未成年便先后夭折，现仅存一子。据说，早在1975年，正值夏天，她丈夫在门口乘凉，被一醉汉骑车冲撞造成手臂骨折，电报打到上海，儿子赶来找肇事者论理时，岂料沈惠英一把抓住儿子的手说：“不要太责备人家，喝醉酒也是没办法。”结果医疗费、护理费一概自理。肇事者深为沈老太这种大度气质所感动，也十分内疚，当即磕了几个响头，还连声说：“我遇到了好人，是我无眼，是我无眼。”

冷静面对不幸 1982年，沈老太已87岁了，没料到，88岁高龄的丈夫不幸病逝。沈老太与丈夫朝夕相处、相濡以沫66年，丈夫的突然离去，使她悲痛欲绝。当年，独居的沈老太在党的政策关怀下，将户口从海门迁来上海，居住在儿子黄家骏家里，直至现在过上了四代同堂的幸福晚年生活。

一生勤俭朴素 沈老太从小在家务农，婚后又是丈夫干竹器活的好帮手。她一生勤劳，居住在儿子家里，也是一个闲不住的人，经常主动在家里拣菜剥豆，抹桌扫地，洗碗晒衣，小辈



们不忍心让她干活,她却说:“劳动劳动能活络筋骨,延年益寿嘛。”

据沈老太儿子黄家骏介绍,老人生活极其俭朴,小辈买来衣服送给她穿,她都嗔怪小辈乱花钱,还说年纪大了不出门,衣服有穿就行。

作息有规律,老人饮食很注意节制,喜爱吃素菜,荤菜也吃一点,但吃得很少。每天早上吃稀饭、牛奶,休息一会后,便走出家门在附近散散步,回家后帮着做点家务零碎事,中、晚餐各吃米饭一小碗,晚上7时准时上床,每天睡足12个小时,生活很有规律。

沈惠英居住的房间,有个阁楼,别看她已逾百岁了,独自在狭小的阁楼上爬上爬下,动作可谓利索干练,外人看见了无不为她捏一把汗,她却满不在乎,家人解释说,她已习惯了。

喜欢热闹的文庙,时下,沈惠英老太在沪的住所邻近文庙,文庙那里人来人往,特别是双休日。好不热闹,热闹的局面,影响邻近居民双休日休息在所难免,在沈惠英眼里,热闹的文庙给她的生活增添了一道有趣的风景线。清晨或傍晚,她时而倚在窗台上眺望书市场景,时而去寺庙广场上找伴闲聊。

沈惠英老太的晚年生活是安定的、幸福的,在这和睦的家庭里欢度晚年,沈老太是很知足的。她宽容大度,善和友好的秉性,给左邻右舍、亲朋好友留下美好的印象。当然,家里小辈和左邻右舍都很尊重她。近几年来,每逢7月她生日那天,家人为她祝寿,她总是说:“简单点好了,等吃了长寿面,我想回海门老家看看。”子孙们都理解她的思乡之情,自然爽快答应。

(高勇)



10. 勤劳乐观助延年

——记 105 岁老太苏大姐

上海吴泾地区有位名叫苏大姐的老太,今年 105 岁,她反应灵敏,行走自如,平时笑容满面。几年前,她的后脑处竟长出了黑发,令儿孙们惊讶不已。

苏老太一生勤劳、乐观,在漫长而艰辛的人生道路上,从来不知道什么叫悲伤。她的儿子们都说:“从未见过母亲愁眉苦脸,从未见过母亲掉过一滴眼泪”。

苏老太的快乐情绪影响着小辈们,她的小儿子已近 70 岁了,但从外貌看上去仅 50 岁左右,他说是母亲的性格遗传给了他。

喜好吃鱼和新鲜蔬菜:苏老太有着良好的生活习惯,每天早上 6 时多起床,晚上 8 时多睡觉,不睡午觉,她平日里非常爱吃鱼,尤其是爱吃鱼头,喜欢吃新鲜蔬菜和糯米汤团、馄饨。饭量尚可,早上稀饭,中午一碗干饭,晚上一碗干饭加一碗稀饭。

热爱花草:苏老太除了生活起居有规律外,还热衷于种花养草,她家的院子里种满了花草,管理得井井有条。由于爱花,苏老太熟知花的生长过程,从含苞欲放到开花结果,花的样式深深刻在苏老太脑中,为此,苏老太画出的花草千姿百态,绣出的花草栩栩如生。她 90 岁时,忽然想到要赠送给孙子孙女一些纪念品,便自画自绣了 9 只绣花枕套,一一分送。小辈们爱不释手,都珍藏了起来。老人十分疼爱小辈,苏老太



抱着才4个月的重孙婷婷,显得特别开心。

乐观的天性,别看苏老太现在无忧无虑,幸福长寿。但她年轻时并不顺利,40岁时不幸丧夫,靠帮他人做针线干杂活等,将三个儿子抚养成人,艰辛的生活磨炼了老太的意志,直到老年,她仍保持着勤劳、俭朴的习惯。她从不沾烟酒,从未吃过补品。

现在,苏老太与小儿子住在一起,一家人常常有说有笑,其乐融融。

(高勇 张秀凤)

11. 乐善好施寿无比

——访104岁老太顾廷凤

浦东新区金杨新村街道办事处办公室主任张奕林获悉我们将采访该地区几位百岁老人时,他极为赞同和支持,并特意备好小车,为我们快捷采访提供了方便。

2000年重阳节前夕的一天下午,凉风习习,我们随街道民政科赵大卿、戴胜来两位同志,采访了住在浦东金口路的104岁老太顾廷凤。

正值顾廷凤的女儿张慧娥在家,她热情地接待了我们。这位74岁的老人给我们第一印象是善良、热情。由此可断言,她对母亲顾廷凤一定很孝敬,照顾得一定很周到。

的确,张慧娥的母亲顾廷凤生活得悠然自得。见她打扮得清清爽爽,眼不花,背不驼。她很精神地端坐在沙发上,见我们突然来访,顾老太颇感意外。我们向她讲明了来意后,她



顿时甜甜地微笑起来，并连声招呼我们：“请坐，请坐。”

爱清洁 环视顾老太的居室，窗明几净，亮堂堂的房间里，放在床上的被子叠得整整齐齐，桌椅放得有条不紊，地板擦得一尘不染。置身在这样清洁的环境中，给人的感觉是舒畅的。由此可见，顾老太一定生活得安逸舒适，无忧无虑。

孝敬长辈 顾廷凤老太出生于 1896 年江苏海门。她的身世是不幸的，在她出生 100 天时，父亲就与世长辞了，是母亲一人含辛茹苦地供她读完小学，把她抚养成人。直到顾廷凤 21 岁那年与张庭荣先生结婚。婚后，两人相亲相爱，相濡以沫，虽然日子过得清淡，但是，顾廷凤仍很孝敬自己的母亲。顾廷凤很明白是母亲用她那柔弱的肩膀艰辛地养育了自己，也常对丈夫说，没有母亲就没有她的今天，丈夫很理解顾廷凤善待母亲，同样认为孝敬长辈是他们夫妇俩应尽的责任。顾廷凤的母亲在 80 岁那年，满足地走完了人生最后一步，安祥地闭上了眼睛。

享受天伦之乐 顾廷凤夫妻俩生育了 5 个子女，家庭始终充满着欢声笑语，他们的生活是和睦的、幸福的。

随着时间的延续，孩子们渐渐长大，各自有了工作。顾廷凤的女儿从海门来到上海工作，三儿子在甘肃，小儿子在陕西洛阳，长子和二儿子仍在海门。顾廷凤老太的子女们深感父母的养育之恩，每月拿了工资便取出部分钱寄给父母使用，看着懂事的子女们，顾老太与老伴深感欣慰。

面对不幸 顾老太 78 岁那年，老伴张庭荣因吃玉米时不慎梗塞住气管，溘然去世。顾老太面对突如其来的打击，仿佛跌进了深渊，痛苦万分。儿女们了解母亲的心思，安慰她，劝导她，并由二儿子将其接去小住。随着时间流逝，顾老太在儿女



们的安慰下，她脸上的乌云才悄悄地散去，心情逐渐开朗起来。

老伴匆匆地离别，使顾老太体验到了孤独的滋味，她对单身的人很同情。村里有位父母早逝的男子，因家里经济条件差，到了青壮年时仍孑然一身，衣服破了没钱买，吃了上顿没下顿，顾老太见状便主动去关心他，还慷慨地将子女们寄给她的部分生活费送给他，帮助这位男子渡过了难关，令受益者很感动。顾廷凤助人为乐的事例，被当地人们传为佳话。

助人为乐：顾老太不仅有一颗助人为乐的心，还有善于调解邻里之间矛盾的正义感。她常常告诫大家：待人要宽容，退一步海阔天高。平时她连左邻右舍夫妻间闹矛盾也会“插一手”，主动关心，主动劝导。比如有一对青年夫妇，为了一点小事打了起来，顾老太爱管闲事地当起了“老娘舅”，在劝架中自己不慎摔了一跤，头上立即撞出一只大疙瘩，夫妻俩见状，立即停下手，过意不去地共同扶顾老，顾老太当即加以疏导。这一对夫妻自感惭愧，双方检讨了自己，因而及时解决了由误会引起的矛盾，从那以后，这家夫妇再没有吵过架。

说来也怪，顾老太可能腿脚无力，经常摔倒在地，步入百岁后，时而也会发生，但每一次都平安无事。顾老太还诙谐地说，如果能用摔跤来换取别人的家庭和睦，我头上的疙瘩再多也值得。

爱与孩子打交道：1998年，老太的二儿子、二媳妇双双病故，老太移住到上海女儿家。顾老太的到来，为上海女儿家平添了一份温馨。别看顾老太年事已高，但她特别爱与第三、四代的小辈们打交道，还常常把自己年轻时经历的事情编成故事，绘声绘色地讲给家人听，有时还会“卖关子”，把自己从母亲那里听来的故事再“翻版”，让小辈们听得津津有味，还称她



为“故事大王”呢。

顾老太的日常生活很有规律，每天早起、早睡，一日三餐，定时定量，从不饱一顿，饿一顿，也不挑食。特别爱吃海鲜、花生、蚕豆、玉米等，还喜欢吃零食，她的床头总是放着糖、饼干等。顾老太生活得很愉快，她很满足。

不知不觉，两个多小时过去了。我们起身告别，顾老太连连道谢，我们看着她那神采奕奕的模样，打心眼里祝福她幸福长寿。

（高勇 张秀凤）

12. 大家庭中有福星

——记 104 岁老太李张氏

在江苏省射阳县海通镇团塘村一户普通农家，有位清光绪二十二年（1896 年）出生的老太太，她的名字叫李张氏，今年已 104 岁了。她生活在五代同堂的大家庭中，小辈们对她很尊重，很孝敬，李老太活得自在又欢愉。

艰苦的童年：别看李张氏在儿女们的照料下安稳地幸福地活到百岁以上。当谈起她的家世和她的经历时，无不让人为她闯过了几十年的艰难困苦感到欣慰和折服。她两岁时失去母亲，10 岁时失去父亲，是一位叔叔带着她逃荒要饭，把她拉扯成人的。成年后与一位叫李单珍的渔民成婚，才结束了漂泊四方的艰苦生活。

一生操劳，热爱劳动：李张氏从小养成了吃苦耐劳的习惯。成家后，她便跟随丈夫在海滩边烧盐、拾草、捉小蟹来维



持生活。她中年时期,学会了编织竹篮子、打蒲鞋、纺纱捻线等,靠手艺挣钱来补贴家里,养活全家。李张氏一共生育了9个孩子,其中有2个不幸夭折。1960年,64岁的李张氏没想到丈夫不幸去世,这突发的恶噩,使她精神上受到了沉重的打击。她爱丈夫,她思念丈夫,心力交瘁导致了她的身体素质日益下降。为了减轻她的精神与生活操劳的压力,从那时起,子女们就商定了不再让她操劳家务,还商定了她的生活来源由三个儿子轮流负责。从此,李老太过上了较安稳的生活。

平静面对不幸:1978年,82岁的李张氏老太的二儿子李德平夫妇俩先后去世。1997年,三儿子李德科唯一的儿子李恒法因患肝炎也不幸病逝。使李张氏老太肉体上造成不幸的是,她在98岁那年秋天,在附近公路边散步时,不幸被一位素不相识的骑自行车的姑娘撞了一下,造成盆骨骨裂,在床上躺了好几个月。儿女们为了让她生活方便,就请木匠为她打了一个高脚板凳。李老太却是个闲不住的人,当可以下地活动了,她便耐不住天天呆在家里,遂借助板凳挪动着走东家到西家串门闲谈。

李张氏居住在三儿子李德科家里,李德科夫妇及全家对她十分孝敬,无微不至地照料着她。儿孙们对她十分孝顺,二儿子李德平去世后,孙子李恒财主动接替父亲承担着赡养李张氏的义务。

规律的饮食习惯:李张氏老太一生俭朴,不抽烟不喝酒。现在虽已瘫痪在床,但每顿还能吃一小碗干饭或两小碗稀饭。小辈们知道她爱吃煮鸡蛋和油炸饼之类的食品,便尽量满足她的要求,还经常变着花样烧给她吃。由于她年龄大了,小辈们还注意控制她不要多吃荤腥食品。对她的食品营养进行合



理安排,给予每星期一顿肉类、两顿鱼类食品。经过多年来合理的饮食调养,李张氏至今精神与身体状况一直良好。射阳县卫生局曾特地组织医生对李老太进行体检,结果表明,李张氏老太呼吸、脉搏血压均正常,神志清醒,眼不花,耳不聋。

李张氏老太有9个孙子、15个孙女、6个曾孙、5个曾孙女,加上外孙、外孙女生的孩子,四代共有44人。最大的曾孙李良兵今年26岁。可谓是四代同堂的大家庭了。

值得一提的是,李张氏老太没读过什么书,识字不多,但她明辨是非,精神矍铄,思维清晰,还经常教育小辈们,要热爱劳动,遵纪守法,勤俭持家,勤劳致富。

1995年,李张氏老太的小辈们还特地为她举行了简单而隆重的百岁寿辰庆贺活动,镇村干部和左邻右舍也纷纷前来祝贺,乐得李张氏老太美滋滋的。

(高勇)

13. 勤哉乐哉养天年

——访104岁老太王小妹

奉贤县四团镇秦树村有位老寿星,名叫王小妹,今年104岁了。2000年盛夏的一天,笔者叩开了王老太的家门,她热情地引我们入座。王小妹老太满头银发,面容慈祥,精神矍铄,嗓音清脆,思维清晰。从外表看,一点也看不出她是已经历过两个世纪,年过百岁的老人。

辛酸的早年:王小妹,出生于1897年7月14日,两岁时就先后失去了父母,靠亲戚把她拉扯长大。成家后,除了种自



家的一小块农田外，还经常外出帮人干农活谋生。她甘愿与丈夫黄锡生相依为命，吃的多半是麦糠饭伴咸菜，住的是破草房，一年四季风里来，雨里去，艰苦度日，每当提及辛酸的往事，她不禁流露出伤感。

临危不惧，救活重孙女：王小妹 53 岁那年正值新中国成立，她的家庭生活也开始好转起来。王老太从 53 岁到 84 岁期间，一直在村里辛勤劳作，勤俭度日，85 岁开始才中止了农田劳动。在她 88 岁那年，她的 5 岁重孙女黄丽英不慎掉落河里，生命垂危。王老太见状，不顾自己年老力衰，迅速赶到河边，登上了一条河岸边的木船，把重孙女黄丽英拉上岸后又迅速采取抢救措施，直至孩子转危为安。于是，88 岁高龄王小妹临危不惧救人脱险的事例被周边地区人们传为佳话。

饮食清淡，喜喝白开水：90 岁以后的王老太，仍然在家闲不住。她早睡早起，喜欢参加些轻微的劳动，她不顾小辈们的劝阻，常常主动干些切菜、翻晒柴草、清扫场地、拔除杂草的劳动。她的饮食也较随意，粥饭均能食，荤素不挑食，喜喝白开水。如今已 104 岁了，她还能在小辈们的陪伴下，走半里路到女儿家。在她 102 岁之前，她一直坚持要自己烧饭、炒菜，还说不要小辈操心，她使用的灶头直到 2 年前才被拆除不用。现在，饭菜、开水由儿女们送到餐桌。平时，王老太的生活起居，包括大小便都能自理。小辈们还介绍，王老太五十年来从未生过大毛病，也从未住过医院。笔者采访前的 7 月中旬，王老太不慎在家里跌了一跤，额头上撞有一伤口，让小辈们吓出一身冷汗，经迅速止血、包扎后不久，伤口处即慢慢结口，居然安恙无事。

五世同堂乐陶陶：王小妹老太是个五世同堂共有 73 名成



员的大家庭，小辈们个个对她都很孝顺、尊敬。第五代重孙张超楠，年龄才4岁，整天围着她“老太太”地叫个不停，还举起小手给老太太捶背，乐得王小妹逢人就夸“楠楠好”。王老太的众多小辈，不是今天这个买来礼品探望她，就是明天那个给她零用钱，乐得王小妹胃口大开，暑天里还能每天吃一只小西瓜呢。

世纪老人王小妹，生活在幸福、温馨的大家庭里，她感到很知足。多年来，她还得到市、县、镇、村各级领导无微不至的关怀和照顾。县、镇以及有关局领导每年都远道赶到秦树村探望慰问王小妹老人。当地医院的医生每年为王老太免费体检。民政局、老龄委和有关群众团体负责同志也常到王老太家问寒问暖。中国人寿保险公司奉贤支公司还特地向她赠送了一块“世纪老人”的金匾。1999年重阳节，市领导专程来到王老太家中祝她长寿，并送上了慰问品和慰问金。

（施东锋 黄小平）

14. 百岁老人 爱心常在

——记104岁老太赵谢宝

说起百岁赵谢宝老太，她所在地——浦东新区洋泾街道凌三居委会的干部们连连称赞：“她可是我们居委的宝贝，她身体好、良心好、还爱美。前年，赵老太从小区广播里听到长江发大水，她便成为第一个向灾区捐款的人，一次就捐了200元。”

土生土长的浦东人，赵谢宝是一位土生土长的浦东人，从小到老，从来没有离开过浦东这块热土。也许是浦东的土地、



气候、饮食结构、饮用水源,帮助了赵老太长寿的身体,赵老太虽已104岁高龄,但精神特好,行动自如。每次街道和居委会干部去看望她,她都要亲自在家门口迎接,居委会干部不禁劝她:“您老歇着吧,我们进来就是了。”她却用一口地道的浦东本地话说:“做人要有礼貌,领导干部来看我,我哪能坐着呢!”她是这样说,也是这样做的。

和善、可亲、乐善好施:有一次,她听到媳妇与家人在议论邻里们纠纷的事,赵老太马上加以阻止,并劝说他们不要多嘴、瞎说话,以免引起更多的纠纷。当年赵老太居住在老房屋时,周围居民生活条件都较差,赵老太生活条件相对好些,她就经常将好吃的东西分给左邻右舍们吃:“想想人家日子不好过,我心里也不好受。把东西送给邻里孩子们吃,好比我多了一个小囡,这样,大家都开心了。”从这朴实的话语中,可看出赵老太的善良和可亲。每年居委会举办敬老节活动,她都来积极参加,当大家争着要与她拍照时,她总是整整衣衫,梳梳头发,笑嘻嘻地与他人合影留念;当居委会请她讲几句话时,她却不断地推脱:“我讲勿来格,讲话勿上勿落(即讲不好的意思),全靠党的领导,祝小阿弟、小阿妹长寿,长命百岁!”

生活俭朴不讲究:赵老太生活简朴、勤劳,吃东西很随便,不讲究,穿衣服还是农村的老太太打扮,喜爱以前自己亲手织出来的布料,如布衫、布裤、布鞋。平常吃东西没有什么嗜好,鱼、肉、蔬菜样样都吃,只要烧烂一点就可以了。

照顾大嫂:1998年前,家中大大小小的事都由她主管,虽年迈,但不以长辈自居,常常分担家务。最让子女和邻居们称道的是赵老太不顾自己已是90多岁高龄,连续几年照顾瘫痪在床上的大嫂,直到其大嫂去世为止。这不仅减轻了大嫂子



女们的负担 ,而且为后辈们树立了无私奉献、爱心长存的崇高榜样。

(池春娟)

15. 静心养性勤读书

——记 104 岁老翁何志恒

今年 104 岁的何志恒 ,是一位跨越三个世纪的老人 ,但他仍喜欢静心养性的生活方式。他思维敏捷 ;“活到老 ,学到老” ,每天都要花上七八个小时孜孜不倦地攻读自己喜爱的书 ,这种执著的精神委实让人钦佩。

酷爱读书 :何老伯读书所涉范围甚广 ,除了自己的专长英语翻译方面的书籍外 ,他还读些生活知识、保健养性、古今小说类的书 ,如今他放在敬老院的藏书已不下一百册。特别是他的案头上还放着《人人都能成功》、《改变你的未来》和拿破仑·希尔的《成功学全书》等流行书籍。他的攻读范围广 ,实在令人赞叹不已。问及为何对此有兴趣 ,何老伯的回答是 :“身在养生保健的敬老院 ,要知更多的事 ,只有读书才能增长知识。”

热爱英语翻译 :何老伯早年毕业于上海明珠大学 ,专业为英语 ,曾先后在上海《时事新报》、广州《现代青年》杂志供职 ,任英文翻译达 20 年之久 ,他自信地说 ,对英语的“听说读写”样样在行。他说 ,他现在正在研究速记英语 ,这门技术很有用 ,在欧美、香港都很流行 ,但国内没有很好地推广。说着 ,他翻开案头的速记英语辞典 ,口齿清晰地念了几个单词。笔者



看到这些速记英语单词一曲一拐实在不容易认,难得老人能经常记着它们。

注意养生保健:老人喜爱静心养性,十分注重养生保健。他的衣食住行很有规律,也很简单,生活一般都能自理。他每天早晨7时许起床,晚上8时左右睡觉,中午不午睡,书看累了就到室外走走。每天饮食都由护理人员精心安排,何老伯从不挑食,吃得也比较多。据上钢新村街道敬老院单秀芳院长介绍,老人有洁癖,即每餐后一定要刷牙,大便后一定要擦身。好在护理人员已经熟悉了他的生活习性,也就习以为常了。

何老伯住在装着空调、电话,配备书橱、书桌的单人房间,感到非常满意,他自信地对笔者说:“像这样的生活条件,再活十年也没有问题!”

(徐吉生 彭薇芬)

16. 欢乐生活 福寿骈臻

——记103岁老太冯翠林

一方净土养育一方人。祖籍在浙江镇海的冯翠林老太,可能是出生在沿海的缘故,103岁了仍眉清目秀,爱好阳光,喜欢整洁,是一个身板硬朗、精神矍铄的老太。

早年生活艰难困苦:说起冯翠林老太,她的半辈子是在旧社会度过的。16岁那年,告别了亲人离开家乡,与比她大7岁的丈夫成亲。由于家境贫困,以帮人家打杂活维持生计,尝尽了人间的苦楚和磨难,她先后生育了13个子女,一大半天折了,仅留下四个。看着活灵灵的小生命一个个因病枯竭,又



没有钱给他们医治，她悲痛欲绝，但倔强的她并没有丧失信心，一蹶不振，而是坚强地生活着，她相信日子一定会好起来。为此，她尽力地做各种事情，尤其是练就了一种拿手活——做各类小衣裤。她做的小衣裤各有千秋，令众人拍手称绝。逢年过节，她会熬夜赶着做，看见邻里孩子们穿着她做的衣裤，她倍感欣慰。

家务处理得井井有条：对家里的事情，老人也是里里外外、上上下下一把抓，家里被她管得井井有条，毫不凌乱，她是一位精明好强的女人。

现在，冯老太所生养仍在世的三女一子的家庭，个个子孙满堂，在家中老太自然德高望重，受众人爱戴，老太也几十年如一日，关爱小辈，教育小辈，一家人和睦相处。但有时老太也会发“犟”脾气，早年的“犟”劲并没有随着年龄的增长而改变，生起气来，她会把手碗一推，说：“气饭不可吃，吃了伤脾胃。”弄得家人左右不是。好在与她同住一室的外甥媳妇理解她，顺着她。

喜欢喝酒和吃肉：其实，冯老太对生活也无太高要求，只是讲究生活规律，早晨7时起床，午后和衣倚床小睡片刻。饮食方面，早餐以馒头、面包加牛奶为主。喜欢喝酒，床头2只莲花白酒瓶里终年酒香扑鼻，每日中、晚餐各一盅。特别爱好好吃肉，对蔬菜不感兴趣，只要家人将荤菜端上饭桌，她会显出一副“猴急相”。每逢佳节，小女儿为其烧了桂圆鸡蛋参汤，喝了使她胃口大开，一顿竟津津有味地吃掉一只猪蹄，过后也平安无事。她的另一嗜好是习惯吃零食，床头常备糕点、饼干、糖果，有老龄委、街道送的，有小辈孝敬的，有邻里送的，对于这些，老太来者不拒。



问及老太长寿秘诀,回答是热爱生活。老太从不悲观失望,即使骨折,也是配合治疗,刻苦锻炼。里弄干部开玩笑说:“冯老太过去吃苦太多,现在想活个够,要喝酒、吃肉、吃零食,尽情享受……”。

(高勇 张秀凤)

17. 和睦家庭 助老长寿

——记 103 岁老太吕如

103 岁的老太吕如做梦也想着和家人团聚。当大女儿和外孙女专程从美国到上海看望她时,老人笑得整天合不拢嘴,逢人就说小辈们都想着我,我好福气啊!

吕老太的大女儿居住在台北,已 80 高龄了,幼时由吕老太带大的外孙女也年届六旬,母女俩一别 40 多载,重逢在上海,老太再也抑制不住自己的热泪,紧紧地拥抱着女儿,嘴里不停地叫着女儿的名字,最后又念叨:感谢政府,我终于又见到女儿了。

说起吕如老太,一般人很难相信她已 103 岁了。她脸色红润,两眼有神,思维清晰,还能穿针引线做针线活。现在她与儿子吴天民和媳妇张惠琳生活在一起,儿子膝下也有 12 个子女、儿媳、女婿。四代同堂,家里老爱小、小尊老,谈谈笑笑,生活美满。

看看老太安享晚年的幸福生活,谁能料到她年轻时的生活道路呢?

早年生活含辛茹苦:吕如老太年轻时生活极其艰辛,27



岁时就丧夫守寡，靠帮人洗衣、做针线活养家糊口，她含辛茹苦把三个子女养大成人，教育他们做人的道理，子女们未忘母亲的养育之恩，都孝敬老人。有年春节，正遇零下 8℃ 寒潮，老人患重感冒卧床不起，大小便失禁。儿子、媳妇日夜守候，替老人揩身、换衣，并缝制了十几条尿布，服侍了一个多月。老人康复后，儿子、媳妇却累倒了。老人心疼小辈，对此事一直记挂在心，念念不忘，儿子、媳妇却轻描淡写地说，这是儿辈们应尽的责任。

老太也过惯了勤劳、俭朴的日子，洗衣、做些轻松的家务活都自己动手，每天坚持刷牙、洗漱、揩身，她特别爱清洁。

荤素搭配，偏爱甜食：吕老太一日三餐、饮食起居很有规律。每天早上 5 点多起床，早饭通常是一碗稀饭加一只馒头，中午 100 克米饭，晚饭是一碗粥再添一只馒头，菜肴荤素搭配。吕老太偏爱甜食，家里水果、饼干、糕点不断。盛夏酷暑，吕老太有时一天能吃九支雪糕，即使在遭受三年自然灾害，国家最困难的日子里，做子孙的也省吃俭用，把家里九口人的糖票、糕饼票全省下来，供奉给老太太食用。这也算子孙们对老人的一分孝心吧。

吕老太时常会眯起眼，笑着夸奖儿子、媳妇孝顺。

（高勇）

18. 安稳度平生 横跨三世纪

——记 103 岁老太吴阿妹

上海松江醉白池是一个闻名全国的游览胜地，在其附近



被称为榆树头的地方，居住着一位世纪老太，名叫吴阿妹。

早年勤俭持家：吴阿妹老太出生于清光绪二十三年（1897年），今年103岁了，出生地为新浜用吊湾。她年轻时从乡村到松江城里打工，后替人家当保姆；中年时期勤俭持家，吃苦耐劳。

晚年生活有规律：晚年由于身体欠佳，平时不出门，尤其到冬季，大多时间在床上。吴老太每天早晨5时多起床，然后独自用热水洗脸，夏天也不例外。早点喜欢吃些饼干或馒头，喝上几口滋补液后就回卧室休息。到上午9时许，吴老太便要吃中饭了，由于牙齿早已脱落，她怕痛又不肯装假牙，通常吃一浅碗泡饭粥，菜多半是油面筋嵌肉，或是炖烂了的红烧肉、炒蛋等，不大爱吃蔬菜。别看吴老太年事已高，但她吃饭动作之快不亚于小辈。一天，上海松江电视台记者突然上门采访，说是拍摄些镜头，当时正值吴老太在吃午饭，她见记者特来采访，便一口一个油面筋，吃得又香又快，一碗泡饭粥转眼就吃完了，令来访记者惊讶不已。下午3时，是吴老太的晚餐时间，食谱与中饭差不多，但她百吃不厌。

爱吃西瓜，爱抽烟：夏天，吴老太爱吃西瓜，还常常以西瓜当饭吃。她肠胃不太好，子女们有时不让她多吃油腻的食品，但她不依，子女们无奈，只得依她。不知怎的，吴老太在80岁时学会了抽烟，两天一包至今没有戒烟的意思。

天伦之乐：吴老太一生生育一子四女，目前与儿子和两个女儿生活在一起。大家庭共有20多人，真可谓四世同堂，其乐融融。吴老太子女们对她都很尊重，小辈们对她很有礼貌，总在她床前“老太太好，老太太保重健康”的说个不停，这份亲热劲让吴阿妹觉得很幸福。



吴阿妹所在的镇村各级领导对她都很关爱，松江区政府对她尤其关心，每月发给她100元生活费，松江镇卫生部门的医务人员还经常上门为吴老太进行体检。用吴阿妹子女们的话说，吴老太太的晚年生活过得很好，她的心情一直很愉快，为自己生活在政府和家人的关爱下，感到很满足。

（陆洪宝）

19. 爱之交融 长寿新曲

——记103岁老翁林加棘

出生于1898年的林加棘老翁，住在浙江省天台县白鹤镇何方林村，现年虚岁有103岁了。

林加棘老人的妻子是1979年去世的，他曾有过六个儿女，其中儿子7岁时不幸夭折了，剩下五个女儿。二女儿嫁到奉化，三女儿嫁到福建，大女儿和四女儿分别嫁到邻近的山头严村和小田头村。小女儿林壮英留在家，招了女婿，如今老人的家庭共有四五十人，是一个五世同堂的大家庭。

生性开朗，待人诚恳：在林加棘那张老年斑不十分明显的脸上，总是充满了慈祥的微笑。虽然他的背有些驼，还拄着拐杖，但是一身蓝色的衣、裤、鞋整洁干净，人显得很精神，要不是耳朵有点聋，别人一定猜他只有八十多岁。

有一颗宽容的心，现实生活中，老人始终信念“爱”。他认为做人要有“德”，为人要宽容，要关心他人，爱护他人，为此他与耄耋老人闲说人生，谈身世阅历，目的是关爱晚辈；与中青年探索人生，寻找生活真谛，促使他们追求理想，开创事业；



与天真烂漫的儿童们开开玩笑,逗孩子们格格大笑,能使自己童心未泯。所以,林加赫老人和村里的老老少少都相处得非常融洽,是一个深受众人尊敬喜欢的人。

乐于书法、绘画,此外,他还认为一个人应该有良好的艺术修养,他擅长绘画、书法。所画的花、鸟、鱼、草,技法中显真功,笔墨中露真情。他的书法秀而不媚,圆而不滑,尤其是“喜、福、寿”三字写得特好。每逢新春佳节或者村民们向他祝寿时,都会请他赐字、画画,老人自然乐此不疲,并以此感到欣慰。

爱清洁,除了这些兴趣爱好外,老人还很勤劳,每天都要到村边田野上割草喂猪,冬天草黄时,就在房前屋后打扫卫生。爱清洁也是他多年养成的习惯。他每天要到村中的水塘洗脚、擦身,冬天经常用热水擦洗,一切都自己料理。

饮食起居有规律,老人的饮食起居也相当有规律,一日三餐有饭吃饭,有粥喝粥,每餐都能吃一碗。每日桌上都以豆腐作佐餐,他百吃不厌。早些年一直喜欢吃猪肉,现因消化不良,所以,肉吃得差不多了。他几乎不抽烟,喜欢喝点酒,但量很少。另外,他的睡眠时间近来较多,除晚上正常的睡眠时间外,每天上午与下午都要睡上一两个小时。

最让老人高兴的是晚年逢盛世,每年社会各界人士都会登门慰问、送礼祝福,五个女儿以及晚辈们对他相当孝敬,使他在劳碌了大辈子后,能幸福地安度晚年。

(张秀凤)



20. 相亲相爱 白头偕老

——访百岁伉俪顾毓曾和章湘华

他俩是目前上海 200 多位百岁老人中罕见的一对百岁夫妻。顾毓曾,1900 年 12 月 7 日生,现年 100 岁;章湘华,1898 年 3 月 8 日生,现年 102 岁,比丈夫还大 2 岁。他们结婚已 80 个年头了,早已超过银婚、金婚、钻石婚,真可谓相亲相爱,白头偕老。

养生之道:庚辰年春寒料峭的一天,笔者在静安区石门二路街道西王居委干部陈银华的陪同下,拜访了居住在奉贤路一幢新式石库门二楼的这一对老人。叩开房门,两位老人正在午休,章老太见来了客人要采访他们,便披着外衣下床,还连声和我们打招呼,笑着说:“我们俩的养生之道是八个字:“心情舒畅,生活愉快”。

是的,这对老人的家境是不错的。章老太的大儿子原是广州一家大型企业的工程师,经常寄钱来孝敬两老。谈到大儿子去年 73 岁时不幸去世。章老太情不自禁地涌出了伤感的泪花。见状,笔者故意把话题转到她的小儿子身上,才使章老太情绪稳定下来。小儿子原在北京工作,是位营养学专家,现在已离休。顾老伯家里原有兄弟姐妹 8 人,现在只留下顾毓曾老人了。年届 95 岁居住在美国的堂弟也很关心两老,堂弟以前曾是江泽民主席的老师。1995 年,江泽民在访美时特意去看望了他,两人还合影留念。

两老之所以能健康长寿,这与市、区以及石门二路街道办



事处、西王居委会等组织的关爱，邻里的帮助是分不开的。1999年底，在庆祝跨入新千年、关爱百岁老人活动中，市、区有关方面领导分别慰问了二老，并赠送了棉被等物品。

粗茶淡饭为主：当笔者问二老的生活习惯时，章老太说：“我们俩几乎不吃肉类食品，但吃些河鱼。平时以粗茶淡饭为主，不挑食。一般早餐吃牛奶、饼干；午餐一小碗米饭，经常吃些清蒸河鱼和汤类，晚餐以稀饭为主，包括清淡一些的菜肴。

二老互相照顾：两老前两年还经常下楼在门口晒晒太阳。1999年起，自从顾老伯身体欠佳后，便不再下楼了。家里虽然请了一位保姆，但章老太还常下厨房为老伴炒几个菜。她得意地告诉笔者，自己身体一直很健康。每晚起床两次为老伴盖被、整理床单。

关心国家大事：别看章老太身材矮小，满头银发，但她精神矍铄，思维有条不紊。顾老伯也是满头银发，留着长长的白胡子，虽然行动稍感不便，但他却非常关心国家大事，每天按时收听新闻，还订阅了10多份以健康为主的报刊，看报时不戴眼镜。

（张秀凤）

21. 磨砺克坎坷 坦然助长寿

——记102岁老太任袁氏

每天清晨，任袁氏家里的人都会忙忙碌碌，不是忙着去上班，就是忙着买菜做家务，自然把老人搁在一边。任老太只能自己独个坐在床沿上，欣赏着窗外川流不息的人群，感到不再寂寞。



喜欢热闹 ,非常好客 :任老太自小不爱清静 ,102 岁了仍然喜欢热热闹闹 ,非常好客。她希望亲戚、朋友经常来 ,听他们谈谈外面的世界 ,再发表自己的观点。任老太是一位开朗、健谈的老人。

任袁氏是典型的湖南人 ,瘦瘦的身材 ,温和的性格 ,遇事有主见。在她那老人斑不多的脸上 ,一双眼睛明亮清秀 ,银白的头发梳得整整齐齐 ,显得格外精神。

任老太年轻时 ,祖父在长沙开了一家玉器店 ,店的规模不大 ,在那一带不算阔绰 ,但也够安康。父亲继祖业从事古画买卖。这并非一般人能干好的 ,需要有较多的历史知识和鉴赏知识 ,任袁氏耳闻目睹了父亲的精明强干 ,自然了解了古代文化史、艺术史的发展 ,对“四书五经”她能熟练地背出来 ,还练就了一手绣花织衣的好手艺。可是好景不长 ,日本帝国主义发动了野蛮的侵华战争 ,可恶的日本人在长沙肆无忌惮地杀人、放火 ,她家的财产顷刻间化为乌有。不久 ,她的弟弟又喝了日本人放过毒的河水而身亡。所以 ,任袁氏十分痛恨日本侵略者。

冬去春来 ,转眼间中国人民解放了。1951 年 ,任袁氏来到了上海 ,与女儿任寿梅一起生活 ,可是一时过不惯城市生活又返回故乡。三年自然灾害时期 ,她又来到上海 ,可是人为的灾难降临到她的头上 ;“文革”开始 ,她被定性为“地主” ,随时有被揪出去游街示众的危险 ,在一个风雨交加的夜晚 ,她又“溜”回湖南老家。

喜好烟酒 :任老太一生坎坷 ,饱经沧桑 ,因此 ,与烟酒结了缘。她每天要抽一包烟 ,且抽很便宜的 ,喝 60 度以上的烈性酒。现在进入百岁 ,量稍有减少 ,她为自己解释说 ,过去吃苦 ,



如今有吃是福。她早餐不是吃甜心包子就是鲜肉汤圆。中餐以鱼肉为主,对糯米、河鲜、甜食、面类食品尤为嗜好。她不吃剩菜冷饭,虽说年迈,要求清洁、漂亮仍然不减当年。

她的家人对她百依百顺,女儿说:“母亲年龄这么大了,我们还有什么理由苛刻她呢。”

任袁氏一生的生活是艰难而又充实的,可是她对这一切能坦然面对。“磨砺克坎坷,坦然助长寿”不正是任袁氏老太太人生经历的写照吗!

(高勇 张秀凤)

22. 宝岛净土有福星

——记百岁伉俪黄藕新、张宗英

素有水清土净之称的崇明岛上,有一对百岁夫妻寿星,他俩结婚八十余载,现双双健在,可谓是降生于19世纪,生活于20世纪,笑迎于21世纪,有望进入吉尼斯——百岁伉俪双双跨越三个世纪的纪录。

这是本市一对罕见的百岁夫妻,老翁叫黄藕新,生于1897年2月2日,解放前未读过书,受其祖父家传学裁缝为生。之后在沪崇航线船上做过小生意,生活十分艰辛。解放后,仍操裁缝旧业,之后转入崇明县万里电器厂,成为大集体单位的职工,直至退休;老姬名叫张宗英,生于1899年9月27日,读过几年小学,以操持家务为主。他俩婚后生有五子两女,最大的儿子84岁,最小的儿子57岁,大女儿74岁,小女儿70岁。如今7个儿女均已退休。除了老六和老七两家



与老人同居外,其他都定居在外地,生育后代共 57 人。每逢两老生日,他们都会从各地赶来庆祝,热闹的时候,常会有上百人,真是一个让人羡慕、四代同堂的和睦家庭。

我们在当地镇政府民政科同志和花园弄居委干部的陪同下,前往老人住所——城桥镇兴贤街某号 203 室采访时,老翁竟已等候在门口,迎上握手,还将仅有的一张藤椅让给来访者,自己打算坐到长条木凳上。他额高发黑,梳理得油光光的,平整匀贴。乌黑的头发,焕发的面容,抖擞的精神,响亮的话语,宛如一个刚退休下来的“小弟弟”,老妪因近期肺部不适卧床休息但脸色很好,能与人对话。我们听老六和刚从北京探亲回家的老三(大女儿)介绍了上述情况后,便把话题转到了长寿的秘诀上。

子女们介绍两老的生活起居:

生活有规律 近来老翁早晨 5 时便起床,夏天更早些,冬季⑤5 7 时。起床后步行一个多小时,也有时疾步走至离家两公里处的城桥镇菜场,作为早锻炼,还会顺便买点便宜的菜回家。午睡一个小时,起床后常邀几位老人搓麻将取乐,晚上 7 点钟便上床睡了。这一规律,数十年如一日。

蔬菜淡饭为主:两老喜欢吃点鱼。由于家庭成员中既没有大款、也没有大官,平时菜肴十分普通,不讲究吃喝,每餐约 150 克饭,菜吃得很少,子女常常把好的菜夹到两老碗里,他们总是吃不完,又放回原处。

不求医问药:喜吃胚胎盘。每年冬季,由在本市第一医院工作的小女儿张德英专为老人弄来了新鲜胚胎盘,洗净去污后用黄酒煮烂,拌入面粉,制成颗粒状晒干备用,每天吃 / 5 2 次,每次少许(约 5 克),一个冬季要吃掉两个胎盘,已整整吃



了五十年(现代科技资料提示,胚胎中含有极为丰富的营养素,是人体保健品中屈指可数的滋补品)。老翁平时无病,仅在1996年做过前列腺手术,至今安然无恙。老妪4年前因心脏供血不足,安装了起搏器,这个手术据市一医院医生说,是世界上最高年龄的安装心脏起搏器手术,术后至今感觉良好。老妪对我们说,八十年来,她没有生过病,这还是她八十年以后才生的一次病。

生活、家庭和睦:老翁每月工资600元,加上当地镇政府关心和子女孝敬,不愁吃不愁穿,不仅生活安定,而且精神愉快,整个家庭十分和睦。老三张德玲讲,即使在过去,我父亲与他98岁时逝世的哥哥和96岁时逝世的姐姐之间也十分和睦,从不争吵。父母之间也互敬互爱,没有口角。与我们子女之间更是亲善,我们都很孝敬两位老人,就连我的子女组建家庭后,也学着关爱祖父母,十分孝敬老人。尤为重要的是,当地镇政府十分关怀老人,全镇现有60岁以上老人8851名,为本市集镇老人数量之首。其中孤寡老人41名,百岁以上3名,镇政府组建了助老联络站,下设志愿服务队,有各界服务队队员600多人,23个居委建有老人活动室,配备娱乐活动设施,20个村民委员会也开办了老人活动室,各居委每天上午或下午派人去老人家走访,及时叫医生上门服务。节日期间,镇领导还专程探望老人。当问及民政科负责人对全镇未来助老有何规划设想时,他们都表示在1999年被市民政部门评为助老特色基地的基础上,要进一步探索助老服务工作,提高服务质量,创建一级敬老居委会、村委会10个,让全镇老人更加身心愉快、健康长寿。

(张汉祥 袁惠鹏)



23. 洁身自爱 走完人生之路

——记 102 岁老太袁益定

一般人很难想象，在农村生活劳动了整整六十年的农家妇女，竟然特别爱清洁。袁益定老太就是爱清洁出名的。

爱洁癖：你看她那双终年穿着的布鞋鞋底，线眼都磨平了，但依然是雪白雪白的；那根她专用的竹竿不许任何人用；每逢阳光照进窗来，她就捧出被褥晒在竹竿上，然后眯起眼睛看看天空说天气真好，当太阳落山之前，她收回被褥，嘴里又说：“多晒太阳，清洁卫生，可以杀掉细菌。”

勤快朴实：袁老太出生在四川云阳县赤红村一个农民家庭，从小吃苦耐劳，一生以劳动为业，种田养猪样样都干。自从成家以后，家事无所不包，还经常随丈夫上山采桐油籽，熬成油后拿到集镇上去卖。婆家人看到这样能吃苦耐劳的媳妇，自然是打心眼里喜欢，说是“益定进门，家事独揽”。但也劝她千万注意身体，别累垮了。的确，年轻时的袁老太勤快朴实，干活从不挑三拣四。

为下一代学文化投资：年轻时，她为了改变家中无才子的状况，硬着头皮背债，先后将三个儿子送进私塾学校读书，她把希望寄托在儿子们的身上，以致土改时被错划成“富农”、“地主”。当时这种“帽子”对她的精神压力是很重的，但她坚信自己没有做亏心事，照样坦荡做人，用一副菩萨心肠待人，哪家儿女头痛脑热，她会用“土方”帮助治疗；哪家揭不开锅，她会送米上门救济。就这样，她赢得了村民们的爱戴。



1960年,因小儿子家需人照料,她才告别乡村,来到上海。媳妇很佩服婆婆精明能干,决定将全部收入交她掌管,但她执意不肯,说只要吃饱穿暖,照看好孩子,管好家务就行。袁老太从不将钱看得很重,她认为只要生活得轻松愉快就可以了。

待人随和好客:袁益定老太土生土长在四川,操一口四川话,说话声音干脆响亮,待人随和好客,左邻右舍路过窗口,都愿与她攀谈几句。有时连陌生人路过,她也要和人家说上几句话。一天,她看见一个卖纸钱的人路过,便主动邀其进门。媳妇回家,见是陌生人,想到居委干部的忠告,为防不测,将那人赶出家门,结果引起老太几天不快。

喜欢甜食:当然,老太长寿离不开和睦的家庭以及小辈的悉心照料。她喜欢甜食,吃起糖来不计其数。她对食物不苛求,早餐是一瓶牛奶、蛋糕加鸡蛋,中晚餐时,儿子总是将最好的菜送到她碗里,直到她拼命将碗藏到桌底下才罢休。至于烟酒,她一点不沾。儿媳对她倍加关心,一年中她有七个月用热水袋,天天必须备五个热水瓶保证供应。春夏秋冬衣服紧随季节增减,加上她洁身自爱,所以难得伤风咳嗽。

现在,袁老太已经告别人世,但在她102年的生涯中,让别人留下的最大印象是干净利落、不麻烦人。

(张秀凤)



24. 热爱生活不老松

——记 102 岁老太张志群

环境容易改变人。102 岁的革命老人张志群,自从投身到革命队伍以后,眼光放远了,心胸开阔了,她懂得了许多人生哲理,明白了追求幸福之路的真正意义。

寻儿寻到延安 张志群老人出生在山东济南,是典型的农家女,守着祖传规矩,辛苦地耕耘土地。19 岁那年结婚,20 岁丈夫去世。由于受封建礼教的束缚,她一直守寡。悠悠十几载,她在人海中浮荡,维系着她一线希望的是对生命的执著、对儿子寄予的希望。每天,她做馒头、做饺子卖给人家,靠微薄的钱养家糊口。儿子在清贫中度过了少年时代,目睹母亲在生活道路上艰难地跋涉。儿子长大之后,毅然地参加了新四军,跟着革命队伍打天下,儿子离开了母亲,母亲对儿子牵肠挂肚。1942 年老人 43 岁时,儿子去了延安,老人越过万水千山,寻到了儿子,部队留下了她。在那里,她学着做炊事员、保管员,做部队后勤工作。别人家生了孩子,她常去帮忙,大军南下时,她随部队来到上海。

关心国家大事:上海以大都市的宽广胸怀容纳了老人,老人也以自己微薄之力回报着这片热土。张志群老太非常关心国家大事,每天看新闻,听广播,积极参加有益社会的各种活动,如捐款、捐物支援贫困地区等,她都毫不吝啬,还经常讲革命故事教育小辈。

渴望青山绿水,渴望和平:有时,张老太也会忆起家乡的



情景,秀丽的山庄,小河环绕,草木葱茏。可是日本侵略者对中国发动了惨无人性的侵略,宁静的青山绿水,顷刻间随之消失,田野里弥漫着浓烈的硝烟味,老人渴望和平,坚决支持儿子去抗日,自己也愿作后勤战线上的勤务兵。

热爱生活,喜欢锻炼。时间一晃过去了几十年,解放后,张老太过着温馨、平静的生活。进入百岁以后,仍过着平静的生活。她对健康长寿充满信心,一次腿部不慎骨折,她坚持做功锻炼。有一年的酷暑严寒,正值张老太身体欠佳,家里人怕她过不了,悄悄为她办了寿衣,不料被她看到,求生欲很强的她当即说:“现在生活这么好,我还不死呢,你们不要费心!”有人劝她回老家去,尊重家乡人叶落归根的老传统,她却说:“哪里黄土不埋人”,仍要留在上海。

粗茶淡饭,爱吃素食:平日里她不清闲着,淘米(洗米)、收拾房间,力所能及地做着各种家务活。在饮食方面不论粗茶淡饭,她只求吃饱,胃口较大,爱吃素食,不吃大鱼大肉,仅喜欢吃点肥肉的饺子,最爱吃莴苣叶、芹菜叶。每两三天喝一点白酒,自斟自饮。早晨6时多起床,晚上7时上床睡觉,中午有时小睡一会儿,每星期洗一次澡。

老人四世同堂,有一个和美的家。

(张秀凤)

25. 平平淡淡才是真 ——访102岁老太周月莲

第一眼见到百岁老人周月莲,就感到她眉清目秀,年轻时



肯定是个文静而秀气的女子,再看她包粽子时那股利索劲,根本看不出她已是102岁高龄了。

总也歇不住:2000年初夏的一天,笔者来到南汇县惠南镇英雄新村周月莲老人的家里。出生于1898年6月的周月莲,年轻时从彭镇镇的农村嫁到三墩镇的镇上,婆家以开酱油店为生。虽说从乡下到了小镇,但对周月莲来说,只不过是干农活转到了干家务,纺纱、织布、挑水、烧饭……这烧饭就一直烧到100岁,儿媳妇退休后才接过了班。干惯农活的周月莲总也歇不住,到镇上还爱弄块自留地种种蔬菜,1997年11月随儿子搬到现在的住所住,就在自家天井里种点葱。

虽说已是102岁的高龄了,但周月莲凡事总爱自己干,自己整理房间,洗衣服。夏天7时起床,冬天稍晚点。漱洗整理完毕,吃早饭,再帮媳妇拣拣菜,天好就到外面兜一圈。每年新芦叶上市时,媳妇买来糯米、肉和芦叶,这包粽子的活就由周月莲承包了,几斤糯米很快就包完了,到端午节总要包好几次。

贤妻良母:从年轻时起,周月莲就言语不多,不爱与人计较,温柔贤淑,是个典型的贤妻良母。她生有两个儿子,大儿子不幸英年早逝,1969年老伴去世后,她一直随小儿子一起生活,一家人始终和和睦睦。如今,小儿子64岁,儿媳妇也60岁了,都退休在家。1997年搬家时,儿子特意买了新村底楼的房子,儿媳妇则坚持让老人住朝南的大房间,自己住北面的小房间,客厅里放上沙发、29英寸的彩电,孙女还买来空调装在客厅里,一家人可以舒舒服服看电视。每天下午,看看有线台的戏剧频道,沪剧、越剧是老人最爱看的,有时也看京剧,儿子、媳妇就常常在旁边当解说员。冬季的晚上,老人一般7时就寝,夏季则到8时再睡。



一荤、一素、一汤：老人吃饭跟小辈一样，每顿一荤一素一汤，早晚各一小碗粥，中午一小碗饭，有时吃馄饨、面条就一大碗。每天吃点水果，一年四季从不吃营养保健品。近几年冬至时，儿子、媳妇专程买来阿胶，配上红枣、核桃仁、冰糖蒸成阿胶膏，让老人每天早上吃一点。

1998年，周月莲到邻居家串门时不慎跌了一跤，造成骨裂，在床上躺了半年后，百岁高龄的周月莲老人硬是在儿子、媳妇的搀扶下坚持每天锻炼，现已基本行走自如。

平平淡淡 和和睦睦：如今，周月莲与80多岁的亲家母住一个房间。自三年前亲家公去世后，只有一个女儿的亲家母就从新场镇搬来与女儿同住，与周月莲同进同出同睡一个房间，就像一对老姐妹似的。儿子、媳妇喊声“妈”，两老都会回头，于是就干脆照孙子的叫法，称祖母为“奶奶”、“阿奶”了。

告别周月莲老人时，笔者深切地感到平平淡淡、与世无争的性格，和和睦睦的家庭生活，是这位老寿星长寿的根本所在。

（杨建英）

26. 坚持锻炼 心境愉快

——访102岁老人马逸亭

马逸亭是一位年届102岁的老人。他面色红润，身板结实，不但生活能够自理，而且喜欢外出旅游，只要力所能及，他就不会放弃任何旅游机会。他游览了上海附近的旅游景点，观赏了日新月异的景物变化，前不久还兴致勃勃地去了浦东，



连声说浦东变化太大了。他常说,旅游不但能开阔人的视野,增加人的知识,还能锻炼身体,是一剂有助健康的良好秘方。

坚持锻炼,持之以恒:马逸亭老汉年轻时就坚持运动,健身、练脑是他每天的必修课。诸如打羽毛球、骑马等健身活动他格外偏爱。现在,他仍然坚持每天早晨在阳台上甩甩手、弯弯腰。还要走两遍三层楼的楼梯。晚上临睡前搓脚底,搓到发热为止,目的是活血通脉,有利于睡眠。由于年轻时不懈的锻炼,打下了扎实基础,练就了老汉壮实的身材。如今,老汉背不驼、眼不花,是一位令人羡慕的健康寿星。

关心国家大事:马逸亭老人不仅注意锻炼身体,也很注重精神营养。他关心国家大事,关心人民生活 and 自身素质的培养,自费订阅了解放日报、文汇报等报纸,每天读报并把重要的文章剪下来,分类贴在练习本上,收集了“时事新闻”、“法律常识”、“医学知识”等各方面材料。他几十年如一日,不断积累,家里大大小小的橱内放满了整整齐齐的剪贴本。如果有人问他一些问题,他很快便会用报上的内容作回答,像个“博士”。他常说,剪贴使我获益匪浅,也使我像钟一样每天得按时上发条。

爱看电视:要说剪贴是马逸亭老人的一大乐趣,那么看电视也是老人每天生活中不可缺少的调味品。老人爱看足球赛,往往球赛还未开场,老人已等在电视机旁,估计哪个队会赢,哪个队会输,做起了评球猜测。足球赛开始后,他又像一个裁判员,谁踢好球、谁踢臭球。但他也知道自己的年纪,总是努力克制自己不要过分激动。对于一些电视惊险片,他也很欣赏,不肯轻易放弃。有时,遇到了不顺心的事,他连电视也不看了,便外出散心,找人聊聊,兜了一圈后,气自然消了。



细嚼慢咽 :马逸亭老人每天的饮食也很有规律 ,早餐牛奶加饼干 ,午餐不求美食 ,注重细嚼 ,晚餐面条加麻油 ,有利消化、通便 ,每餐都吃到七分饱 ,从不多吃。

另外 ,老人还重视休息。中午累了在沙发上闭目养神 ,晚上觉得倦了就上床 ,早晨醒了便起床 ,从不赖床。

马逸亭老人的长寿秘诀是 :坚持锻炼、心境愉快、生活有规律。

(高勇 张秀凤)

27. 敬老助老 寿比南山

——访 102 岁老太马金英

家住浦东新区洋泾街道阳三小区的马金英老太 ,今年已 102 岁了。马老太模样较为清瘦 ,精神很好。日常生活爱清洁 ,待人热情、礼貌周到 ,办事有条理 ,让人感觉是个有知识、有素养的老人。其实 ,马老太没有读过书。

说话流利 ,思维敏捷 :马老太出生于 1898 年。年轻时靠种田过日子。后来丈夫外出 ,在港口码头谋生。由于马老太婚后跟随丈夫接触了一些官方上流人物 ,在与人的交往中领悟到了一些做人的真谛。自然 ,也使马老太在潜移默化的感化中得到做人的启迪。所以使她养成了说话流利、亲切 ,声音宏亮 ,思维敏捷的习惯 ,有时说出来的话还真有点干部模样和风度呢 !

食用菌菇类食品 :马金英的女儿彭菊仙是从医的 ,说起马老太的长寿之道 ,她如此解释道 :大概与母亲自小食用大量



真菌食品有关,如野生香菇、蘑菇等。因为我母亲小时候,外祖父就以补锅好手艺经常跑到东北、内蒙古等很远的地方,有时以货换货,有时以货代币,这样外祖父每年都要带回好多野生香菇蘑菇,母亲一直吃到20岁出嫁。而现在我们吃到的香菇蘑菇不如从前,以人工培养的多,与野生的不一样。”这条长寿原因比较独特,但我们更多地觉得,马老太长寿离不开女儿的一片孝心,是女儿的孝心,增强了马老太对生活的信心;是女儿的医学知识,解除了马老太晚年的病痛之苦。女儿为了照顾母亲,特地搬过来与母亲同住,一个星期才回家一次与丈夫团聚,足见其对母亲的一片孝心了。

饮食比较有规律:马老太的日常饮食全靠懂医女儿的精心调理。现在,马老太的牙齿都脱落了,吃食物很不方便。但马老太已经养成了一日少吃多餐,最多时隔两小时要吃点豆奶、百合或炖蛋之类食品。她吃的稀饭必须烂,爱吃乳腐、咸蛋。冬天,马老太爱喝鸡汤,女儿便每隔两个星期要烧一只鸡给她吃;夏天,马老太一般以吃豆奶和饼干为主。女儿彭菊仙与母亲同住后,一切生活习惯都按马金英老太的爱好去做,尽量做到让老人满意。如马金英枕头的棉布旧了,女儿要帮着调换新的,马老太却坚决不让换,说是旧布软,用惯了舒服,其实,马老太还是为家庭节约花费着想。

酷爱学习,记忆力强:马老太虽然没有读过书,但她记忆力很强,人也很聪明,一看就懂,一学就会。她小时候,离家不远处有一所私塾学校,出于好奇,也为了长些知识,马老太当年便经常隔着窗户专心听老师讲课,听学生们背书,不知不觉中,她也学到了不少。什么“人之初,性本善”;“三人行,必有我师”等名句,她都能背诵。甚至,她对语文老师教的古文知



识也知道了不少。后来,她同别人聊天时,也经常出口成章。例如,有一次她劝小辈不要与人家争吵时竟用古文:“你上无粮兵,下无救兵,有什么本事与人家争吵?”马老太说此话时是随意地脱口而出,但对当事人触动很大。

马老太的聪明,还表现在她的判断能力上。有一次,女儿接到通知,说上海市副市长周禹鹏要来看望马金英老人,由于担心母亲知道后高兴过度出意外,便没把这消息事先告诉马金英。聪明的马老太,看到女儿一清早就打扫卫生,整理房间,还洗刷了好多杯子,便追问女儿,有什么事,什么人要来?当时女儿说没什么事,只是几位老同学要来串门聚聚。但马老太说什么也不信,自信地说:“不对吧,洗这么多杯子,肯定有领导要来。”说得女儿只好默认了。

(池春娟)

28. 五代同堂乐陶陶

——记 101 岁老太吴杜氏

今年 101 岁的吴杜氏老太,家在江苏省仪征市人民路。她的家可谓是五代同堂的大家庭。晚辈们亲切地称呼她为“老祖”。

“老祖”的一生很不平坦,年轻时经历了不少风风雨雨,坎坷之路锻炼了她吃苦耐劳、勤俭简朴的禀性,也培养了她热情、大度的性格,是一位受人尊敬的老太。

早年艰辛的生活:“老祖”出生在仪征市的农村,是地地道道的农民。小时候家里生活极其艰苦,有姐妹九人,她排行最



小。嫁到吴家后，改名为吴杜氏。20岁时生下一个儿子，儿子出生不久，丈夫就离她逝去。“老祖”年纪轻轻便与儿子相依为命，为了生计，“老祖”给别人当过保姆，拾过麦穗、稻穗，挖过萝卜，更为艰苦的是“老祖”还干一些繁重体力之活，在风里雨里拆过城墙，只要能养活母子，脏活、累活都干。空闲时分，“老祖”曾时常面对青天，苦苦冥思：自己的命运为何如此苦涩，丈夫早早地撒手西去，家里一贫如洗。但是，儿子是使她活下去的精神支柱。她曾去请算命先生来预测命运，结果算命人告诉她需长年吃斋才可免灾。于是，“老祖”遵循了算命人的话，几十年来坚持吃斋，至今仍不改口。

善待儿媳：功夫不负有心人，儿子在“老祖”的呵护下长大成人，并成立了家庭。按理，此时“老祖”可以享享清福了，可是事与愿违，儿媳在生养孩子时，落下了精神分裂病症，头脑不太灵活，精神有些错乱，吃喝拉撒都在床上。“老祖”心疼难忍，像对待自己的女儿一样，任劳任怨地精心照料，儿媳终于康复了，“老祖”身上却掉了几斤肉。

“老祖”待人和善的品德，影响着下一代，小辈们看着年事已高的“老祖”，抢着服侍她，可“老祖”改不了勤劳的习惯，仍然早晨7时准时起床，做些家务活，同时进行适当活动，96岁那年，还挎着篮子去农贸市场买菜，还能算账。

规律的饮食起居：规律的饮食起居使“老祖”面色红润，精神焕发。当别人问及“老祖”长寿心法时，“老祖”常会风趣地说：这与遗传有关，她家居医疗条件不发达的农村，母亲80岁左右谢世，姐姐96岁归天，其他姐妹都80岁左右才去世，我怎能会命短呢？

“老祖”的讲话常富有幽默感，说真的，听她谈笑风声也是



一种享受。在她那五代同堂的大家庭里,其乐融融,令人羡慕。

(张秀凤)

29. 淡泊名利 物我两忘

——访 101 岁老人沈麓元

莫道桑榆晚,人间总有春意暖。遐龄 101 周岁的沈麓元老人,早年是上海人民美术出版社第一代美术编辑,当让他谈谈长寿心法时,他便自信地说:“心境永远平和、宁静,生活充实,情绪乐观,心胸豁达;身体必须注意保健和锻炼,优美的环境可使人益寿延年、生活舒心。”

年轻时沈麓元总嫌“光阴似箭,日月如梭”这句话太夸张。到了暮年,才憬悟其警策,世界上无论多么惊天动地,震古铄金的大事,在时间老人的调控下,弹指间,也就成为明日的黄花。

钟爱绘画,沈麓元老人在其百年的生涯中,献身绘画业已越过五十个春秋,事业上可谓一帆风顺,16岁时从浙江嵊县(现为嵊州市)来到上海,拜师学画,他年轻好学,刻苦勤奋,才气横溢,绘画技术很快上了一个台阶。18岁那年到商务印书馆做美术编辑,凭着一股倔劲,工作做得得心应手,非常出色。他意识到生命之所以可贵,在于道德无量,只有具备“德”字,艺术才能有高尚的品味,才能如日长辉,似月长明。

他在艺术的海洋中自由遨游,绘出的图画惟妙惟肖、栩栩如生,《三国演义》、《水浒传》等连环画深受读者喜爱。事业上



的成功也为日常生活平添了一道风景。36岁时的沈麓元与24岁的章启英结为伉俪。章启英是位有文化、有教养的女子，婚后他们的日子过得非常甜蜜，俩人互敬互爱。随着时间的流逝，三个儿女陆续出生，每天回到家，看见活泼可爱的孩子就会感到无比欣慰，他们唯一的愿望是培养优秀的孩子，让他们长大后成为国家有用之才。

平静面对灭顶之灾：孩子们在父母言传身教的熏陶下努力读书，以优异成绩回报父母。可是天有不测风云，1952年，一场灾难突然降临这个幸福家庭，有关方面将章启英“请”进了监狱，理由是她的工作是一位解放前去台湾的国民党人介绍的，为此她就是台湾“特务”。章启英不知道自己错在哪里？“罪”在何方？

步入天命之年的沈麓元面对灭顶之灾，痛苦、忿恨，真想对天疾呼：“上苍为何不讲理！”他的心在颤抖，但是多年形成的良好心理素质告诫他不要鲁莽，他控制了自己的情绪，没有大发雷霆，保持了无声的愤怒。因为他了解老伴，相信她决不是这号人。天总有重见光明之日。正所谓人生贵相知，相知在急难，患难识真情。

有了希望就会坚强地生活，沈麓元一人挑起了家庭重担，并鼓励狱中的妻子不要沮丧。1955年，他家迎来了灿烂的一天，章启英在狱中表现积极被提前释放回家，沈麓元看着老伴，要说的话竟让止不住的热泪倾诉。

淡泊名利，与世无争，这宗冤案、莫须有的打击，并没有将沈麓元的精神击垮，他在单位中表现积极，始终保持着做事先做人的品行，从不介入各种是非，把名、利看得淡淡泊泊，与世无争。他本着心地坦荡、言行如一的做人原则，与同事们融洽



相处。因此，在老伴蒙难的日子里，同事们没有歧视他，而是尊重他、安慰他，他感到工作环境无比温暖。

热爱运动 60 多岁那年，沈麓元告别同仁退休回家，清闲的日子并不能闲着，除了绘画外，他仍然保持了年轻时爱运动的习惯，骑马、打乒乓、旅游……从不间断，他说：“强壮的身体靠运动，不行万里路，怎能绘出万张画”。

运动、交友两不误：他的家住在虹口区山阴路，离虹口公园很近，他每天去公园锻炼身体，从而结识了 7 位中老年朋友，以后他们在公园里喝茶聊天，大家诉说世事，遇到喜事大家共同分享，痛苦之事互相劝慰，逢上好气候，他们就结伴去外地旅游，使祖国的奇山、秀水、异石、名花，在沈麓元的笔下再显神韵，意境深远，那一张张画自是豪迈中显示淳朴，苍劲中见出逼真，绚烂中含蕴宁静，融汇了沈麓元老人的人格和技艺。

对酒的认识 沈老汉除了对绘画和运动的爱好外，平日里还爱喝酒，年轻时一日能喝两斤黄酒，下酒的菜以白斩鸡、豆腐干为主，家人劝他少喝酒，他点头应允，实际上依然我行我素。如果家中有客人来，恰是喝酒的好机会，陪客人多喝几盅，浑身舒服得似“神仙”。随着年龄的增长，他减少了酒量，有道是：“口嘴馋酒，胃不饶酒。”前几年胃出血时，他听从了医生劝告“千万不要再喝酒了”，可是他只要闻到酒香味，便又垂涎欲滴。有一次他闻到酒香好诱惑，馋得他实在熬不住了，便瞒着家人偷偷到朋友家去喝酒，几盅下肚，回到家后立即见分晓，“虚弱”的胃竟毫不客气地提出了强烈抗议，再一次出血了。从此，沈老汉不得不与酒“诀别”了，再也不敢馋酒了。

现在，沈老人由妻子、小女儿照顾，一家老小，四世同堂，



融洽温馨,如沐春风。在平静的岁月里,生活幸福,尽享天伦之乐。

(张秀凤)

30. 温馨助长寿

——我的101岁母亲李素涛

古人有云“人生七十古来稀”,这已成为历史。如今是“八十不稀奇,九十多来兮,百岁笑咪咪,七十还是小弟弟,六十睡在摇篮里。”这古今谚语的对照,反映了人民生活水平的提高,现代化社会的发展,人类健康长寿的趋势。

我母亲出生于1899年1月14日,2000年已101岁了,这在旧社会里是做梦也想不到的。新中国成立后,人民的生活水平、福利待遇逐步得到了提高,特别是在改革开放年代里,原来的梦想变成了现实,老人们经常这么说,这个社会真好,让我们赶上了。

人离不开情感交流,每个人憧憬着健康长寿。

人的健康长寿有多种因素,我母亲能活到今天,正是赶上了现代化社会发展的的好时候。她的健康长寿大致来自于以下三方面吧。

有一个良好的社会环境:当今社会,尊老、敬老、爱老成为社会新时尚。我母亲活到百岁,市政府每月给100元的生活补贴,每日还能喝上政府提供的一瓶鲜奶,每到逢年过节,从浦东新区到梅园街道以及居委会的各级干部都给予无微不至的关心和爱护,上门探望,送来营养品和慰问金。为了老人的



健康，梅园街道还多次派医生给我母亲体检。今年，我们所在崂山五村的居委又建立了阳光网络，送来了优惠卡。我母亲还激动地说：“我真是越活越开心，越活越感到年轻了。”

有一个和睦温馨的大家庭，我母亲十分关心我家庭的所有成员，特别是她的三个外孙。因为这些外孙从小都是我母亲辛辛苦苦带大的。当然，孩子们也十分尊敬和孝顺外婆。比如有一段时间，家庭经济不宽裕，而牛奶供应又很紧张，孩子们都自觉不吃，都想到先让外婆吃。在饮食方面，我们经常买些老人喜欢吃的点心和水果，孩子们拿了工资，首先想到的是老外婆，不是买些食物就是给她些零花钱。为了能让老人散散心，多看看上海日新月异的新面貌，我们经常用车推着老人逛公园、游城隍庙、南京东路步行街，乘地铁，看东方明珠电视塔。孩子们还特地陪老人乘出租车参观了南浦大桥、杨浦大桥。

有良好的生活习惯和开朗、乐观的性格，我母亲在生活上都是自理的，从起床叠被到打扫房间。她还经常洗头洗澡，保持着整洁的习惯。我母亲她老人家每天在阳台或房内伸伸腿，弯弯腰，活动活动筋骨。她有时还要外出晨练，我们便陪她到东昌电影院门前，学做锻炼身体的拳术。我母亲性格开朗，乐观，如遇到一些不顺心的事，三分钟一过就放在一边，不往心里记，平时总是乐呵呵的，还很乐于助人。

（田玉兰）



31. 倔强性格 常劳助健

——访 101 岁老太郑象云

按照上海静安区石门二路街道民政科提供的地址,新千年第一个“三八国际妇女节”的下午,笔者前往南京西路 612 弄某号走访了郑象云老太,受到了郑象云老太的女儿顾兰芝、女婿李忠修的热情接待。

郑象云老太的女婿李忠修首先对笔者介绍说:“我今年也 78 岁了,我在离休前是静安区公安分局党组书记。郑象云的女儿——我的老伴顾兰芝,今年也 73 岁了,她在退休前是上海市糖业研究集团公司保卫科科长。”

提起郑象云老太情况时,这两位古稀老人继续介绍说:“母亲郑象云在 1899 年 10 月 1 日出生于山东省莱州市朱由乡郑家村,她没有读过书,结婚成家后一直在家主持家务。1958 年,来上海居住在我们这儿。1982 年,郑象云丈夫顾进明因患脑溢血不幸去世;1983 年,郑象云老人从山东老家移至到我们这儿长期居住,一直到现在”。

好动,爱做家务:1983 年,郑老太正式落户在上海时已是 84 岁高龄了。据家人介绍,郑象云老太在女儿顾兰芝家生活,仍然保持着爱主持家务的习惯,她很好动,坚持自己来烧饭炒菜,还帮着晚辈带孩子,坚持自己动手洗衣服以及做家务杂事,如打扫房间,洗被面等。女儿顾兰芝见状拦住她不让她干活,她还不服气地说:“我自己能洗、能干。”

有规律的一日三餐:郑象云老太自八十年代初定居上海



后,她的一日三餐饮食很有规律。每天早餐基本上是稀饭、馒头、煮鸡蛋,有时还冲饮奶粉或麦乳精,由于她从小爱吃玉米粥,小辈们自然经常烧着让她当早餐吃;郑老太中、晚两餐与小辈们同桌吃,家里烧什么她吃什么,她爱吃咸鱼、红烧肉,家里考虑到她健康状况的营养搭配,虽能满足她的爱好,但在荤菜量上作了适当减少。近几年来,郑老太牙齿逐渐脱落了,家里小辈们便买些有助消化的肉末、豆腐之类的食品供她食用。

早睡早起,热爱运动。如今,郑象云老太耳朵有点“背”,但身体健康,她还很注重在家里或阳台上动动腿脚,挥挥手臂地活络筋骨,锻炼身体。同时,也养成了早起早睡的习惯。她几乎每天早上4时就起床了,为了不妨碍家人,她便轻手轻脚地自己倒痰盂,走进厨房漱口,有时煮麦片吃。每晚按时早睡。小辈们考虑到她年事已高,行动诸多不便,在今年1月13日起,请了一位姓王的扬州女性保姆来侍候她。

性格固执、倔犟。李忠修还向笔者介绍:“我的这位丈母娘郑象云个性是倔犟的,而且还固执。比如说,在我国遭受三年自然灾害期间,郑老代我们管教过我的二儿子、三儿子、小女儿。当年小女儿还下放到老家山东乡村务农。与外婆郑象云一起生活了10多年,我的丈母娘也最宠爱小外孙女。后来我的小女儿回沪了。1992年,我的小女儿、郑老的小外孙女要一间房子结婚,当时我家人口多,也只有两间房,我们夫妇俩考虑下来,答应小女儿要求确实存在难度,认为缓一些再说。但郑老却为小外孙女打抱不平,执意要我们让出一间。为此,郑老对我们夫妻俩一直有意见。1997年,我家增配了住房,总算缓解了家庭住房问题。”



天色渐暗,不知不觉已近傍晚。笔者在临走之前提出见见郑老的要求,顾兰芝便招来家里王姓保姆,将笔者从三楼引到二楼郑象云老太的居室里,李忠修、顾兰芝带着歉意的口吻对笔者说:“这几天母亲正在气头上,怕不方便,我们就不陪你进二楼见老人了。”笔者当即表示完全理解。

走进整洁、宽敞的郑象云居室,见郑老端坐在藤椅上,笔者向郑老示意,并随即打开相机。郑象云老太见来了客人替她照相,她便会意地积极配合,随即连声说:“谢谢,谢谢”。

(高勇)

32. 长命百岁不是奢望

——记我的 101 岁母亲朱桂英

我的母亲出生于 1899 年 2 月 19 日,她叫朱桂英,今年已 101 岁了,她目前除了耳朵有些“背”外,其余都蛮好。她精神矍铄,思维清晰,生活基本自理,无什么病痛。要说她能活到这么大岁数,有什么长寿心法,说穿了无非是她始终保持一颗平常心,吃喝随意不挑剔,为人热心,对任何事都能拿得起,放得下。概括而言,主要为以下几方面。

顺其自然,安常处顺:母亲是一位朴实善良的传统女性。一生喜爱恬淡平静,不贪豪华富贵,只求平稳度日。但她在困难面前从不畏缩,在贫穷面前竭力抗争。1940 年,母亲刚过四十岁,我父亲不幸去世。母亲忍着失去丈夫的痛苦,坚强地主持着家庭的一切。几十年来,她含辛茹苦独自一人把我们抚养成长。她在日常生活中,教我们怎样坦坦荡荡做人的言



行,为我们健康成长做出了榜样。

豁达大度,乐于助人:母亲没念过书,却能深明大义。她为人豁达大度,并乐于助人。凡她得知那位亲戚或朋友或邻居有困难,都会竭力相助。比如,当年她还促成一对离异夫妇破镜重圆,使这对夫妇的家庭重获安宁和幸福。她看见有一家人家境困难,没米下锅,便甘愿与他人共分一碗粥。这件事,后来被当地传为美谈。

生活有序,节制悲哀:母亲平时的生活显得井井有条,每天一日三餐营养丰富,荤素搭配安排得比较合理,让一家人吃得有滋有味。家里的衣服摆放、用具清洁等方面有规律,不乱套。每天按时起床睡觉,生物钟毫不差错。在母亲漫长的人生经历中,有着许多战乱的回忆,也遭受过不少痛苦。母亲一生中曾经历三大难忘的巨痛是:少年丧父、中年丧夫、晚年丧子。可以想象,如果没有坚强的意志,没有节制悲哀,把悲痛化为动力的良好素质,她能健康地活到百岁以上吗?

清洁卫生,自我保健:母亲出生于清光绪二十五年,大半生活在旧社会,没有接受过卫生知识方面的系统性教育,但她生性好干净。讲究个人卫生,例如她每天洗脸、梳头不下四次。春夏天天洗澡,秋冬每二三天必洗澡一次,洗头每星期二次,即使遇到刮风下雪天也不例外。以往在没有空调、热水器之类进入家庭的条件下,母亲仍几十年如一日的保持了清洁卫生的习惯。近几年来,我们不忍心再让她干家务了,看她喜爱吃豆类食品,便经常多买些豆制品让她吃。母亲每餐饭量基本定量,不管荤素,从不挑剔,但饭后必吃山楂片3小块,以助消化。为了能让她增强体质,我们每逢夏天烧些百合绿豆汤,到了冬季便烧些桂圆和买些人参之类的补品让她按时食



用。到目前为止,我母亲体质很好,近几年来几乎不患病,即使患上感冒和偶尔发生牙痛时,也不去医院治疗,只自行服些药后就好了。在母亲95岁时,不慎被他人自行车撞倒,入院诊断股骨骨折,躺了几个月,经治疗恢复后没有留下任何后遗症。从此以后,我母亲注重了自我保健,每天自我按摩,经常做伸屈活动,坚持到现在,效果良好。

主张运动,喜欢热闹:母亲爱到外面走走看看,90多岁了还能爬山游览,每天早晨到公园或绿地锻炼身体,呼吸新鲜空气。母亲在95岁前,外出一直不要子女陪伴,还主张人要多运动,经常活动筋骨。母亲个性直爽,喜欢与人交往,喜欢一家人聚在一起的欢声笑语,也十分好客,每每逢年过节家里高朋满座时,她会兴高采烈地像个顽童一样说笑不停。

思想开通,理解小辈:母亲的百年生涯跨越两个世纪,经过无数的风风雨雨。如今,她仍天天要看电视新闻,对有些新闻热点,不时向小辈追问来龙去脉,还会发表个人看法。她性格开朗,思想开通,从不计较个人得失。她不愿为家庭琐事发生争执,也不愿在人背后说三道四,评头论足。她不以老自居,不以封建道德老传统来对待晚辈。她很善于理解晚辈。无论子女在上海还是在市外,无论子女是穷还是富些,她都一视同仁,同样关爱。在母亲的熏陶下,我们一大家人和睦相处,有福同享,有难同当。我们对老人既敬重又孝顺,就连年仅两岁的小重孙子见到老人,也好一个劲地“老太太好,老太太好,老太太好”叫喊,当见到老太太要走动,便伸出小手立即上前搀扶,乐得我母亲笑哈哈的。

我母亲健康地生活在温馨的大家庭里,给我们一大家人带来了无限的活力。我母亲的生活方式和良好的身体素质,



为我们小辈如何延续自己生命作出了典范。

(王庆余)

33. 寿夭休论命 强弱在自身

——访 101 岁老太蔡明珍

美国有位经济学家萨缪尔逊提出一个“快乐方程式”：

快乐 = 物质消费 ÷ 欲望

如果人的物质消费相同，则欲望愈小者是快乐，物质消费虽多，而欲望过大，则快乐愈小，甚至失去快乐。这个方程式也与一个人的“长寿链”紧密相连。

——题记

国际大都市上海可称得上是我国的“东方明珠”。上海，人杰地灵，人文荟萃，而且人瑞众多，是全国率先进入老龄化社会的省市之一。

2000年9月14日上午，长江沿海海面台风席卷着上海，狂风大作，大雨像汹涌的海浪洗刷着大地。上海闹市区闻名的商业街——四川北路也不例外地受到台风影响，下着狂风暴雨。我们在四川北路街道办事处民政科干部杨月珍的陪同下，前往那条离四川北路商业街不远的小街——虬江支路。笔者生在上海，长在上海几十年，大街小巷走了不少，四川北路商业街也经常光顾，但走进这条小路还是第一次，要不是有采访任务，要不是有百岁老寿星蔡明珍健在，可能这辈子也与它无缘。笔者一手打着伞，一手提着已被雨水打湿的裤脚，随着杨月珍引路，拐进了一条小弄，找到8号。“嘭！嘭！”敲开



紧闭的大门,开门的不是蔡明珍和她的家人,而是蔡老所在小区居委会主管老龄工作的干部。上楼走进蔡老太家门,只见她端坐在靠背藤椅上,正在观看电视播放的文艺节目。此时,她满头银发朝后梳理,银丝有条不紊,衣着端庄,穿着红色丝绒面料的背心外套。把本来就白皙的肌肤,衬托得更显精神矍铄。在这并不宽敞的老式住房里,在场的还有不下5人,据蔡老家人介绍,蔡明珍自1956年迁到此地落户后,现与76岁大儿子许步行伉俪和63岁小女儿许同芳同住。大儿子许步行一见我们便激动地说:“这么大的狂风暴雨,原估计你们不会来了,没想到你们还是风雨无阻地来了,真是难能可贵啊!”

承揽家庭一切事务:据蔡老太家人介绍,蔡明珍出生于1899年10月1日(农历八月二十八日),祖籍江苏启东。蔡明珍少年时代生活十分清贫。1922年,23岁的蔡明珍与苏州工专土木系毕业,年龄24岁的许经纶结为夫妻,后随丈夫移居上海宝岛——崇明县南门港。为了能使丈夫一心扑在建筑事业上,当年的蔡明珍还放弃了自己能参加工作的机会,便一门心思承揽了家庭一切事务。在蔡明珍大力支持下,丈夫许经纶工作十分出色,后来被提升为崇明启东建设局局长。蔡明珍和许经纶互敬互爱,内外结合,同舟共济,生活过得很幸福。1956年,丈夫工作调至长江航运管理单位,58岁的蔡明珍也随丈夫迁至现在所在处居住。

成绩显赫的一家人:蔡明珍与许经纶两人相濡以沫几十年,共生育了6个子女,现有16个孙子孙女和17个曾孙曾孙女,现四代同堂,整个家族共有62人。长辈教育小辈们极有素养,不仅教育严格,而且还注重教育方法。特别是蔡明珍,已到百岁老年期了,从小没能读上什么书,但她很明理是非,



把经济物质看得很淡，而把小辈们的思想素质看得很重，还积极支持小辈们加强文化知识学习，提高自身业务水平。“渔夫喜爱水深的大海，人们追求美好的境界。”也许，正是这句催人奋进的格言，促使蔡明珍的子女、小辈们，在她的督促下，养成了奋发向上的秉性，在各自岗位上如鱼得水，得心应手，并作出了显著成绩。据蔡老家人介绍，在他们尊老爱幼和睦的62人组合的大家庭中，有的曾是市区级领导；有的曾是优秀教师；有的是国家公务员；有位孙女还在美国任博士生导师……

主张多多学习：提起蔡老个性和爱好，小女儿许同芳坦率地告诉笔者：“我的母亲性格历来温和，她好热闹，和左邻右舍相处得很和睦。别看她这种心平气和的脾气，有时遇到问题她还很有主见。比如晚辈们在花钱报名学习深造需要花钱时，她总是竭力主张去学，认为多学习点知识，对自己有好处，也有出息，可不管我们有否难处。现在，我母亲的业余生活就是喜欢观看电视新闻，关心国家大事”。

饮食调理有规律：蔡明珍从中年起，就养成了良好的饮食习惯，一日三餐很有规律，平时与家人同桌用餐，以素食为主，荤食少量。也养成了早起早睡的习惯，几十年如一日。

善于调节情绪：蔡明珍伴随丈夫许经纶风风雨雨70年，最使她伤感的还是在耄耋之年的1990年，92岁高龄丈夫因患轻微老年痴呆症，不幸撒手离她而去，使她着实伤痛了好一阵子。好在子女、小辈们及时疏导，对她更加呵护和孝顺，使蔡老很快地调整了自己的情绪。

如今，蔡明珍老人不仅得到小辈们的尊敬和照料，而且还得到所在社区、所在街道办事处和居委会的关心。她生活得确实很幸福。



蔡明珍性情温和,明理是非,心态平衡,在平凡的生活中,已经养成了一种自我养生、自我护理的生活模式,井然有序地饮食起居,更主要的是使自己的心理得到和谐。

“寿夭休论命,强弱在自身。”蔡明珍老人能健康的活到101岁高龄,充分体现了这个真理。

(高勇 张秀凤)

34. 动则不衰 勤则延年

——访101岁老太厉阿莲

在上海市中心成都北路新闸路地段,一幢建于六七十年代的老式居民楼里,住着一位101岁的厉阿莲老太。

厉阿莲老太在1899年7月14日出生于浙江省慈溪市三北镇,新千年的到来,使厉老太成为罕有的一生跨越三个世纪的老人。

厉老太从小在乡村务农,却过着无忧无虑的童年生活。1919年,正值厉阿莲20岁,她便随丈夫蔡官仁到上海谋生,居住在闸北区长安路长春坊。厉阿莲没读过书,也没出去工作过,一直在家干家务。解放初期,厉阿莲便从闸北区移至静安区新闸路同二女儿蔡逸敏一家住在一起。

厉阿莲一生热爱劳动:用她的话来说叫做“冻懒汉,死懒坯”。她早年在乡村干农活是个好把式,农活样样精通。结婚后,她又热衷于当好丈夫蔡官仁的助手,当好家庭主妇,使生活过得有滋有味,其乐融融。来到二女儿蔡逸敏家生活后,她便主动承揽了家务事,明理的她积极支持孩子们的工作。小



辈们看着厉老为主持家务事很辛苦，一回家抢着干家务。一家老小互尊互爱，和睦可亲，让旁人无不感到羡慕。

厉阿莲好动又有主见：厉老太是个闲不住的老人。据厉老家人介绍，1998年正值厉老近百岁高龄，那段时间她暂住浦东新区德州新村大女儿家，一天早上，她买好小菜，不知怎的突然想到要回浦西二女儿蔡逸敏家。因为年纪大了，忘了居住家地址，竟从早上一直摸到晚上9时多才到家，当时急得姐妹两家全体出动四处打听，折腾了一天，把家人吓得不轻。厉阿莲在59岁时患了胆囊炎又动了手术。正因为她好动，在她85岁和91岁时，先后跌过跤，铸成右腿、右手臂骨折。近几年来，小辈们再也不让厉阿莲老人干家务了。家人为了能让厉老太摔伤处早日恢复健康，还特地把阳台收拾干净，腾出空间让她挥挥手，动动腿地活络筋骨，锻炼身体，增强体质。

一日三餐很有规律：据厉老太的家人介绍，厉老太平时饮食不挑食，与家人同桌吃饭，一日三餐很有规律。由于厉老太她喜爱吃小黄鱼、带鱼、豆腐之类的食物，家人买菜时便会注重厉老的要求。厉老太早餐爱吃油条、大饼、粢饭团，外孙女婿便主动买好送到厉老太手里，还时常为她泡茶，乐得厉老太直夸外孙女婿好。厉老太中、晚餐一般吃米饭，大部分以素食为主，稍有小荤菜搭配。

厉阿莲老太虽已百岁高龄，但她头脑清晰，又很好客，也很会说话，每每笔者询问，她有问必答，思路敏捷，回答提问有条不紊。

正当笔者采访结束之前，厉阿莲所在培德居委干部们不顾夜幕渐渐降临，纷纷赶来探望慰问，并纷纷与厉老太亲热地交谈，这亲情关爱的一幕幕，使笔者感动不已，于是，一一按下



了快门。

我们由衷地祝愿厉阿莲老人健康长寿、再长寿。

(高勇)

35. 关爱出寿星

——记我的 101 岁外婆朱林秀

我叫郑志雄,今年 53 岁了。因我患有哮喘病,一直长病假,至今孑然一身。我的外婆朱林秀出生于清光绪二十五年(1899 年),今年已 101 岁了。

关心时事新闻:从我出生那年起,我的父母即与外公外婆同住。我外婆没有读过书,又不识字,但她对国家大事十分关心。经常向我们小辈问这问那的。每天收听新闻广播,以往还让外公读报给她听。5 年前,外公病故了,读报的义务就由我们小辈接班了。我外婆每每听完广播或听完读报,有时也发表些自己见解,她经常对我们说,因为中国共产党领导得好,大家才能过幸福生活。

生活要靠家人服侍:1986 年,我们从浦西动迁落户到浦东乳山路。刚搬来时,外婆身体还蛮好的,很少看病吃药,每天还帮着做家务,如烧饭、洗衣、打扫卫生等事。5 年前,外公病故,外婆的精神受到了很大的打击,特别是 3 年前还患了一场重病,虽然经过四个月的治疗和休息,才稍复原,但是,她的身体就垮了下来。本来自己还能扶着桌椅走几步,也许现在年龄实在太大了,身体虚弱,要站起来就显得吃力,显得困难了。事实上,外婆生活不能自理,完全要靠人服侍。于是,我



就在我外婆床边搭了只钢丝床，以便夜里服侍外婆。这几年来，不管白天夜晚，我都在尽心尽责，还十分细致地呵护她。当然，白天除了我，还有我的78岁母亲也会照顾外婆的。

听觉与胃口都还好：过去，我外婆的听觉和视力都很好，自从前几前患了白内障后，外婆的视力就下降了，但她的听觉还可以。我外婆日常生活虽然不能完全自理，但还是有规律的。她每天清晨起床，家人帮她穿衣洗脸，晚上睡觉前替她洗脚。按时一日三餐，虽然要家人喂着吃，但她的胃口尚好，每顿能吃上一小碗饭。我们还注重食物营养，买些既有营养又易于消化的食物，在菜单上注重荤素搭配。坚持每天两个鸡蛋外，还烧些青菜和肉泥，给她的红烧鱼将事先去鱼刺。每顿菜肴做到现烧现吃，不吃隔夜饭菜。

室温保持冬暖夏凉：夏天，我外婆很怕热，于是，我们十分注重房间室内空气流通，每天替她擦身更换衣服。为了防止外婆中暑，每天给她吃点西瓜和百合绿豆汤之类的清凉食品。冬天，我外婆又很怕冷，因此我们特地为她买了只电暖机，室内温度一直保持在20℃左右。我们一般让她穿暖和点。

患了老年痴呆症：近年来，我外婆不知怎么又患上了老年痴呆症，脑子时而清醒，时而糊涂。不管白天或晚上，只要人醒着，她就会自言自语，有时大小便失禁，我的大妹妹见状便主动帮着擦洗，毫无怨言。为了赶早，我的大妹妹每天清晨起来就将我外婆换下的衣服、床单洗净后，再急匆匆地赶去上班。现在，我外婆每晚要起床小便10多次，弄得我每晚无法睡好觉，整夜似睡非睡的，外婆一有动静，我就被惊得起身探个虚实。由于我自己也患有哮喘病，还时常发作，要去医院看病打针，所以，照料外婆的活，我真有点力不从心。好在我家



历来有着尊老爱幼、孝敬长辈的好传统，才促使着当小辈的作出应尽的义务。

关爱老人，呵护老人，让老人健康长寿已为全社会所关注和重视。照顾好年迈有病的老人虽然很辛苦，但我认为这样做值得，我们这一代不仅要做好这项工作，还要教育下一代也要做好。多给予些爱心，让普天下老人能高高兴兴地欢度晚年，健康长寿。

（郑志雄文 徐吉生整理）

36. 寿星生命在关爱中延续

——访百岁老太陈小妹

一个晴朗的下午，我们按照大宁街道民政科干部郝建华提供的地址，在平型关路居委主任施雪春的陪同下，前往百岁寿星陈小妹家。

家庭经济并不宽裕：陈老太居住在一套一室一厅的单元里，走进陈老太家居室我们环顾房间四周，白色的墙壁已有些泛黄，家具较为陈旧，直觉告诉我们，这是一家经济条件并不宽裕的普通居民人家。而事实不出所料，验证了我们的猜测。

主人陈小妹，今年100周岁，双目失明，没有任何经济来源。陈小妹的女儿陈志静，今年74岁，也无经济来源，唯一的生活费仅靠陈志静的丈夫80多岁的陈珍宝提供，而陈珍宝月收入仅有700多元。

如果不是亲眼所见，我们很难相信在这样困难的家庭里竟然生活着一位百岁寿星。



百岁老太陈小妹之所以能够长寿，这与女儿对她的一片孝心是分不开的。

热爱家人 陈小妹是上海董家宅人，16岁时结婚，婚后生育了5个子女，其中三个孩子不幸夭折，剩下一个女儿一个儿子，陈小妹非常疼爱晚辈，从不让他们受半点委屈，并常常教育他们：“人要有志气，要热爱劳动，”等，她是这样说也是这样做的。

当年，她与丈夫齐心协力，在农田中辛勤耕种，每当看到丰收成果时，俩人心中特别喜悦，憧憬着将来，可是1933年一场大灾难突如其来，陈小妹的丈夫过早地不幸去世，丢下了陈小妹和两个孩子。陈小妹看着撒手西去的丈夫悲痛欲绝，回头再看两个幼小的孩子，想想可怜的孩子不能没有母亲，于是，她强忍着悲痛，毅然地一人挑起了家庭重担。

热爱劳动 陈小妹日夜忙碌在农田里，种菜、种稻，冬天冒着凛冽的寒风，夏季冒着烈日穿梭在田头，头顶烈日，背负青天，日复一日，从不间断。劳动练就了她一副硬朗的身体，陈老太在劳动中越过了人生六十多个春秋，之后因为体质渐弱，不去农田干活了，而是做些家务活。她非常勤快，家中被她收拾得干干净净。

双目失明后照样干家务：1985年，陈老太的双目失明了，女儿心疼母亲，让她别再干家务活了，可是老太倔犟地说：“我的眼睛不是因病瞎的，而是生孩子时落下，没什么大不了的，我照样可以做家务。”女儿无奈地也只得顺着她。

爱吃红薯，馒头：历经沧桑的陈老太在女儿悉心照料下，身体内脏都很健康，生活过得很简朴，一日三餐有啥吃啥，她爱吃红薯，馒头，还常唠叨，女儿从不嫌烦她，女儿说：“只要母



亲满意,我任何事都乐意干。”正当笔者采访的前几天女儿特意帮母亲剪发,发现老人满头银发中竟长出了黑发,女儿好高兴。

总之,百岁老太陈小妹的物质生活是清贫的,但她的精神生活却是富裕的。

(张秀凤)

37. 远离尘嚣 心平如镜

——访 100 岁老太韩小妹

人生似俯仰之间,生命如草木一秋。

从古到今,纵观人类的历史,无论是王侯将相,还是寻常百姓,都希冀延年益寿,长命百岁。有人幻想寻觅长生不老的灵丹妙药,有人孜孜以求健康长寿的秘诀。而上海浦东新区百岁寿星韩小妹的一生,没有刻意养生,但长寿与她晚年远离尘嚣、保持心态平静和常年素食等生活习惯不无关系。从她的生活状态上,不难看出一二。

韩小妹老太与女儿沈宝娣、女婿蒋善根同住浦东新区云山路 1045 弄内一幢公房内。2000 年 9 月的一天,笔者前去探望采访时,正值正午过后,老人正在吃午饭,笔者略视桌上放着几只菜碗,都是些青菜、豆腐之类的素食。韩老太个子不高、较清瘦,头发梳得很整齐,穿戴很素净。她头发银白,今年(2000 年)10 月 9 日是她 100 周岁,但看上去比实际年龄要年轻得多。

一听来访的客人要采访老人的长寿之道,韩小妹老太快人快语,马上报出一大堆老人长寿的“秘诀”好静,爱劳动,气



量大,饮食正常,什么事都看得开。

今年上半年,韩老太不慎摔倒造成腿部软组织损伤,经医院治疗和家庭护理恢复得很快。但挪动脚步毕竟不如以前。笔者当时考虑到多半老人有睡午觉的习惯,不忍心再打扰韩老太,便转向与韩老太的女儿女婿聊了起来。

早年生活艰苦,韩老太的女儿沈宝娣,今年65岁了,女婿蒋善根,今年也已65岁了。蒋善根老伯向笔者介绍,韩小妹老人是江苏淮安市人,出身在一个农民家庭。由于家乡落后,家境清贫,那时生活得很艰苦,韩小妹也吃得起苦。成家随丈夫后,她勤俭持家,把家务事安排得有条不紊,家庭和睦,夫妻俩相敬如宾,一直到丈夫先她而去。

不爱吃荤菜,韩小妹老人生活一直很有规律。现在早上一般六七点钟起床,洗脸后,便在房内挥挥手,弯弯腰,挪挪脚步,随后在楼上楼下和住宅走廊打扫卫生,活络筋骨,午饭一顿吃得较多,能吃满满一碗饭,菜多半是青菜、萝卜、豆腐、素鸡等,荤菜少量,晚饭吃得略少些,吃好晚饭休息一会儿就睡觉。但她有个习惯,睡觉前必需用热水泡脚。为了增强老人的体质,家里买菜烧菜经常翻花样,还注重营养搭配。

以和为贵,与人和善,韩小妹一生艰苦朴素,平平淡淡,生性善良,好静,从来不愿与他人斤斤计较,十分宽宏大度,待人和气、宽厚热情,总以和为贵,与人为善,从小养成了“远离尘嚣,心态平静”的秉性。凡有人遇到难处,只要找上门来,她总慷慨解囊,帮人一把。老人的菩萨心肠,赢得不少人的好感,也赢得了人们的尊重。

眼睛明亮,头脑清晰,韩小妹老人如今腿脚不大灵便,牙齿也不太好,但她眼睛蛮好,头脑非常清晰。她把自己的长寿



归功于社会好，子女孝，她经常对来访者说：“要是在旧社会，哪会活这么长。虽然没有劳保，但是街道干部、居委干部经常来看望她，每月补贴100元钱，这都是托共产党的福啊”。

（高勇 张秀凤）

38. 淡泊者长寿 ——访寿星老翁桂福林

2000年8月，一个骄阳似火的下午，笔者冒着酷暑，来到奉贤县福利院。正巧，出生于1899年的桂福林老人（雅号老阿太）兴趣盎然地在娱乐室内观看“小弟弟，小妹妹”们搓麻将。

喜欢搓麻将：“老阿太”最大的兴趣就是每天搓一个小时的麻将，小来来多半是赢的。他的脑子可灵呢！护理人员的一番赞美，说得桂福林不好意思，又显出一副得意模样。

喜欢整洁 随桂福林一起走进他的卧室，发现床单整理得整整齐齐，似乎有种来到军营的感觉。与他对面坐下，听他侃侃而谈，只见他的双眼是那么有神，虽然已是满头白发，但从他清瘦的脸上呈现出一种悠然自得的神态。如果不是预先知道，谁能相信他已是跨越了两个世纪的老寿星。

“平淡、平和、平静、平稳”：这就是“老阿太”长寿的心法。福利院院长姚杏珠一语中的。他列举了有的老人较固执、易怒，常为一些琐事闹别扭，甚至要求调换住房。但“老阿太”进院几年来，从未发生过不愉快的事，更没提出过任何要求，他吃、住随意，不挑剔；与人相处随和，不惹是非。记得桂福林到



福利院时,由于床位紧张,只能将他安排在门口的铺位,这种头靠门口,脚对床头柜的睡姿,使他起床喝茶等都不方便,而他却一声不吭,淡泊宁静地过着自己的日子。

从小穷苦,桂福林生长在一个穷苦家庭里,他7岁时父亲便病故了。14岁的他开始为家里分担忧愁,外出学生意,最后将自己的命运与奉贤县鼎丰厂连在一起。云片糕,米花糖,月饼等是他的拿手活。26岁成家后,先后生过4个子女,不幸的是这4个孩子都因患病无钱治疗而相继夭折。后来,他抱养了一个女儿,虽然这个女儿的家境并不宽裕,但她还是吩咐待岗的孙女隔两天就来福利院看望他。

心里珍藏着一分爱:说到福利院,“老阿太”赞不绝口,院方对他实行一级护理,费用优惠,他的600多元退休工资还用不完。逢年过节,县领导及各界人士纷纷前来探视、慰问。至今,他还珍藏着一位分管县长送给他的一支野山参。新千年到来时,桂福林接到浦东金茂大厦总经理的邀请信,带着一家四代登上了金茂大厦派来的专车,在晚上的联欢会上,作为“世纪老人”的他,被请上台抽大奖。结果,中奖者竟是自己家乡的一位领导。

(严爱华 黄小平)

39. 心静如水 福寿无边

——访100岁老太顾蕙新

人活百岁不易,而能成为百岁健康老人、明理老人更是稀罕事。百岁寿星顾蕙新老太常说:“长寿没有什么心法,只要



心静如水 ,胸怀宽广 ,注意劳逸结合 ,身体自然健康”。

2000年正值100周岁的顾蕙新老太 ,居住在上海市黄浦区小东门街道社区内。她出生在城隍庙老城区 ,是位典型的上海人。她家的住房比较宽畅 ,处在闹中取静的环境中。顾老太与72岁的大女儿王祖华和71岁的三女儿王祖蓁同住 ,生活得平静如水。

走近顾老太 ,只见她左手拿报纸 ,右手拿着一只放大镜 ,正煞有介事地阅读着报纸 ,看见客人来访 ,她立刻放下手中报纸 ,非常热情地招呼我们 :“请坐、请坐。”声音圆润、悦耳。

喜读中国古代文化经典 :顾老太肤色白皙 ,五官端正 ,神采奕奕 ,特别文静 ,让人总有一种书香门弟之家的感觉 ,一打听 ,不出所料 ,顾老太曾经读过四年私塾 ,因其姑夫是私塾教师 ,对侄女教得自然会尽心尽力 ,顾蕙新又天性聪明、好学 ,因此四年时间便通读了《四书》、《五经》 ,对中国古代文化中的经典读得也较熟 ,尤其对《红楼梦》、《三国演义》等书籍爱不释手 ,长期坚持下来 ,便养成了酷爱读书的习惯。

顾蕙新28岁那年经他人介绍与比她大四岁的王可权结婚 ,俩人相互恩爱 ,共生养了六个子女。顾蕙新对孩子们教育有方 ,要孩子们勤学习 ,小辈们未辜负母亲的希望 ,大部分子女都读完大学。

如痴如醉的戏迷 :顾蕙新步入中年以后 ,仍不改年轻时的习惯 ,酷爱戏曲《包公传》、《梁山伯与祝英台》等均是她百听百看不厌的 ,对沪剧、越剧、评弹只要听到音乐声响 ,她就能分辨出那唱腔是属那种流派 ,还能辨认出新老演员。当年 ,无论路途远近或天气突变 ,只要有戏看 ,她都不会放过 ,可谓是位如痴如醉的戏迷。



热爱生活,追求欢愉的氛围:顾蕙新还爱热闹,空闲时间总爱到外面走走看看,逛商店看橱窗,尽管那时商店还不多,但城隍庙一带也堪称上海热闹之最了,老太看见中意的商品,免不了讨价还价,看看时间不早了就回家烧饭煮菜,吃晚饭时,再把自己一天所见所闻讲述给家人听。

顾老太性格开朗、健谈:在她一生中贯穿着对别人的满腔热情,她遇见熟人爱打招呼,谁家有困难,她会主动伸出帮助之手。平日里非常好客,喜欢聊天、拉家常。她觉得看电视看报纸还不够,还必须听听远亲近邻传来的消息和各种信息,有时老太还要进行分析、判断。

顾老太心态平衡,从不与人计较得失,常告诫家人:“量大,福大。”由于与世无争,活得坦荡自如,从不感到自己已进入暮年,顾老太习惯自己洗内衣,上下楼梯从不让别人搀扶。女儿王祖华55岁退休那年,原想待在家里替老人做家务,不料,老人总推开她:“我来,我身板硬朗,你就别操心了。”

现在老人年事已高,所在街道干部和大夫坊居委会的党支书张霞秋、老龄委干部戴惠琴等常常主动上门关心她。去年重阳节,社区为了弘扬尊老爱老的优良传统,特意为顾蕙新老人祝寿,看见大家送上的蛋糕、鲜花、水果等乐得顾老太深有感触地说:“开心,很开心,今天比我结婚的场面还隆重。”在以后的日子里,顾蕙新老人逢人便说:“我能健康地活到现在,全托共产党福,托小辈孝顺的福,这样好的生活,我可要多活几年!”

(高勇 张秀凤)



40. 科学保健 寿年无比

——记百岁寿星袁敬泉老翁

大凡长寿的老人，多半都有其独特的养生之道。山东济南市百岁老人袁敬泉虽然没有刻意养生，但他较注重科学保健、科学饮食，晚年保持心态平衡和常年素食等生活习惯和生活状态，儿孙们对他很孝顺。当问及他长寿的秘诀，他毫不犹豫地讲：“我今天能有这么硬朗的身体，全受益于练功习武，锻炼身体。”显然，他对“流水不腐，户枢不蠹”这句名言十分信服。

萌发锻炼身体的决心：袁敬泉老翁出生于1899年10月12日，今年已101岁了。别看他如今身体强健、精神矍铄，但是他从小起就体弱多病，少年时还患疟疾、痲病和肠胃病，这些都是当时很难医治的。为了减少和解脱疾病缠身的痛苦，他到处求医。27岁那年，他萌发了增强体质、锻炼身体、养生保健的欲望。于是，他到中山公园学练八十八式太极拳，同时结识了大兴县第五国术社社长，拜他为师，开始学练“三皇炮捶拳”。据袁老介绍，这是少林寺普照和尚留下的一套拳术。这套拳主要是由硬器械功组成的，包括刀、枪、棍、剑四种。由此看来，以“三皇炮捶拳”锻炼身体，提高自身身体素质，是袁老一生苦苦练就的硬功夫。

科学饮食：袁老在日常中还讲究科学饮食，针对自己早年体弱多病的状况，他为自己制定了一系列生活习惯：一是保持心态平静，即处世宽宏大度，淡泊人生；二是保持不沾烟酒，即



谢绝烟酒进口，洁身自好；三是保持笑对人生，即笑迎八方来客，关爱他人；四是保持素食为主，即不沾荤食，饮食有规律。说起饮食，袁老回忆道，在30岁到50岁这20年间，以食素为主，基本不沾荤食，后10年连葱姜蒜也不吃了。50岁时，胃酸胃痛的毛病真的好了，从此再也没有开过大荤。他还津津乐道地说，要说长寿菜，我看还是白菜、豆腐之类食品，既有营养又好消化，对身体也有好处。现在袁敬泉老翁一日三餐很有规律，每天吃主食300—350克，早晨吃一个鸡蛋、一块蛋糕，喝一杯牛奶；中午、晚上随家人一起吃饭，家里烧什么他吃什么，从不挑剔，由于他年事已高，家里烧的菜都以袁老的口味为主，饭菜都烧得烂些、软些，以便消化。

现在袁敬泉老翁膝下，已有孙子孙女11个，曾孙曾孙女13个，小辈们都很孝顺袁老，有什么好吃的，家里遇到什么高兴事，都愿告诉袁老，让他共享欢愉。现在，袁老与四子一家四口人生活在一起。四儿子基本上继承了他那练功习武，锻炼身体，提高体质的方法，所以对这位既当父亲又当老师的长者——袁敬泉十分敬重。在家对父亲照顾自然是很周到的。

他获“中华武林百杰”美称：袁敬泉老翁生活在健康、和睦、宽松的氛围中，赢得了他长寿的效果。他从年轻时投身于练武习拳的健身运动行列，直到90多岁了，因有些器械太长、太重，他才以练太极拳为主。袁老曾获得过全国“三皇炮捶拳师”的特殊荣誉，武术段位被评为七段。他深有体会地说：“要告诉人们，练太极拳非常适合老弱病残人员，它能使全身血液流通，强身健骨。就是人们到了五六十岁再开始学，仍然能够得到收益。”他收入的许多弟子都是晚年开始学习太极拳的，尽管现在他们都是七八十岁的老人了，可身体都非常健康。



袁敬泉老翁一生追求科学保健,得到了效果,赢得了了解者的公认。1993年袁老被评为“全国十大健康老人”之一;1997年至1998年被编入《中华武术百科全书》、《中华武林名人录》、《燕都当代武林名人录》。

袁敬泉老翁始终认为,是练拳习武体育锻炼陪伴他走入健康的轨道。因此,他也愿身边更多的人都能像他那样有一个健康的体魄,一个和睦的家庭环境。

(高勇)

41. 顺乎自然 益寿延年

——访100岁老太徐秀菊

2000庚辰年初秋时节,白露之日的前一天,风和日丽,天上明净无云,在这晴朗的下午,我们前往浦东大道2511号,拜访居住在此的世纪寿星徐秀菊老太。

顺乎自然,益寿延年。徐秀菊生于清光绪二十六年(1900年)八月,今年100周岁了。她满头鹤发,神采奕奕,耳聪目明。她很健谈,话音宏亮,谈吐清晰,语音频率节奏较快,思维敏捷。她给笔者第一印象是一个性格直爽,秉性好胜,心胸开朗的健康老人。她向笔者叙述了她自己的身世。从她的经历中,使人领悟出“顺乎自然,益寿延年”的道理。

“生活在和睦相处,人气兴旺,住房宽敞,环境清洁,空气清新,丰衣足食,心情舒畅,自然健康长寿……”徐秀菊老太十分喜爱自己的生活环境。

徐秀菊祖籍是宁波市天洞,当年家境清贫,她从小就帮父



母主持家务。1918年,正值徐秀菊18岁那年,由父母作主,嫁给了一位比她大3岁在米行打工的陈姓同乡人。

勤劳俭朴,热爱劳动:“人要劳动,不劳动吃什么?劳动既可以解决吃饭穿衣,又可强筋健骨……”徐秀菊老太一生勤劳俭朴。她在婚后的生活过得很艰苦,贫穷迫使她和丈夫一起勤快地劳动养家度日。徐秀菊先后共生育了5个儿子和3个女儿,夫妻俩互敬互爱,一家人生活得虽艰苦但很温馨。

走出悲痛困境:1939年那年,徐秀菊39岁时恩爱的丈夫突然去世,个性好胜的徐秀菊,没有被失去丈夫、失去家庭的经济来源所压垮,力争排除困苦,化悲痛为动力,坚强地撑起了这个家。

丈夫已先她而去,10多年来,她对丈夫的思念却没有间断过。为了摆脱这种处境,1951年,徐秀菊从宁波天洞老家移居上海,成了大儿子陈孝思家中的一员。他们一起生活,平平淡淡,和和美美,直至现在。

大家庭幸福、和睦:徐秀菊老太有个幸福的家,现在虽然只剩下4个子女,但有3个孙子、3个孙女等一些晚辈,四代同堂,总计共近50人。

大儿子现已71岁了,大媳妇现也68岁了。虽然儿子媳妇都是老年人了,但他们对徐老太非常孝敬,特别是儿媳妇对她比亲生母亲还亲,乐得徐秀菊老太逢人就夸媳妇好。每逢节假日,儿子、媳妇、孙子、孙女、重孙都纷纷来到徐秀菊住处,探望她,买些好吃的食品,还把外面的新闻、趣事告诉她,让她也同样享受人间的喜悦。小辈们对徐老太很尊重,个个对她很孝顺,只要徐老太开口要办些什么事,小辈们都会乐意地去做,毫无怨言,小辈们都认为,只要徐老太高兴,只要能办得



到,即使再苦再累再烦心的难事,他们都愿去努力,去尝试,还力争办好。

政府的关怀:所在区、街道政府有关领导,居委会干部对徐秀菊老太十分关心,逢年过节都会派人探望慰问,还按时送来百岁老人补贴金,发现徐老太有困难,便会调动一切人力、财力给予帮助解决。难怪徐秀菊深有感触地说:“我能活到现在,全托共产党的福,我儿孙孝敬,家庭和睦,晚年吃穿不愁,生活有保障。我没有气受,怎么不长寿呢?……”

喜欢干净、整洁:徐秀菊老太还特别爱干净,一生不论怎么忙,不论生活多么苦,每天总要经常洗手、洗脸,当年衣服尽管破旧,总要洗得干干净净,补得整整齐齐,被子也叠得方方正正,一家人知道老人的习惯,媳妇和孙媳妇经常给老人洗澡擦身,换衣服,晒被褥。老人的房间里也是整整齐齐,清洁宜人。

喜爱肉食,口味偏咸:徐秀菊耄耋之年喜爱食肉类,口味偏咸,但从不挑食,和小辈们同桌吃饭菜,只是有些菜肴烧得软些就行。徐老太生活起居也有规律,不管严冬还是盛夏,每天早晨5时就起床,到室外呼吸新鲜空气,每天中午总要睡上一个小时午觉,每晚8时就上床休息了。

记忆力极强:别看徐秀菊已百岁了,但她记忆力极好,她还告诉笔者,早年读过4年私塾,至今记忆犹新,她自告奋勇一口气背诵了一段较长的诗词,其实是一段顺口溜,内容是歌颂党歌颂社会主义好。笔者在记录时,她还不时提醒笔者把她背的诗词,全部记录下来,强调不要遗漏了。

采访结束时,笔者回味着徐秀菊老太的话,她一生过着普普通通的生活,没有什么特殊的经历,更没有长寿的绝招。她热爱生活,勤劳俭朴地过日子,加上子孝孙贤,家庭和睦,便能



年逾百岁而不衰。这正可谓顺乎自然,心胸开朗,知足常乐,益寿延年。这是绝大多数人都可能做到的吗?

衷心地祝愿读者们从中得到启迪,都能健康长寿,年逾百岁!

(高勇)

42. 勤劳无休止 俭朴无多求 养生无争怨

——访100周岁老太严翠英

爽朗的秋季,天高云淡,我们沐浴着柔和的阳光,来到了居住在海宁小区的严翠英家。

这是上海市比较典型的老式石库门房,狭窄的楼梯,暗暗的过道,严老太住在二楼一间不足10平方米房间里,楼上是她的儿子邵星振及媳妇的房间。

严老太的屋内收拾得干干净净,东西放得井井有条,连她家的过道及公用地方也清清爽爽,让人没有丝毫的杂乱感。此时,严老太正端坐在床沿边,见到我们很客气地让坐。我们见她精神矍铄,面容慈祥,比实际年龄起码小10岁,她讲话声音宏亮,身体硬朗,最让人瞩目的是她的耳朵特别大,耳垂要占整个耳朵的三分之一,我们开玩笑地说:“你的耳朵与古代的皇帝差不多大,在古代你可以做女皇帝了。”严老太咧嘴笑了起来,风趣地说:“我耳大,必命大,全托共产党的福。”老太满脸荡漾着无忧无虑的笑容,一副儿童般天真的模样。

早年生活在山清水秀的农村,严翠英年轻时住在浙江镇海乡下,那里山清水秀,田野一片翠绿。早晨阵阵鸟鸣声悦耳



动听,晚上朵朵红霞越过天穹。严翠英热爱农村,对生养她的土地倾注了一腔热情,她一人种田、养鸡、养鸭、养鹅,还担任了村妇联主任,每天忙得不亦乐乎,而丈夫却在上海皮货厂工作。1962年她的丈夫不幸去世,老太为了照顾生活在上海的年幼的儿子,不得不含泪告别乡亲,告别多年耕种的土地,依依不舍地离开家乡,赶到上海。

一天不干活,浑身不舒服。到了上海之后,她每天烧饭、洗衣、整理房间,但还是没有农村忙碌,空余时间她就织毛线,最让老太难忍的是上海人与乡下人的生活习惯不一样,老太每日早上4时必定起床,然后劳动,晚上7时上床睡觉。可是早上4时时楼里几乎每个人都在睡觉,老太无奈,只能4时起床后,轻手轻脚地在楼梯里走动,并拿起扫帚、拖把,把楼道公用地方打扫得干干净净。长期下来邻居们生怕她太累,劝她不用每天打扫,她却说:“我一天不干活,浑身不舒服”。严老太几十年如一日,改不了勤劳的习惯。

劳动当运动,严老太不懂“锻炼”二字的含意是什么,把劳动当作运动,长期坚持不懈,身体始终很棒。要不是3年前得了次高血压和2年前患过一次美尼尔症,她根本不知生病的滋味,病魔从未折腾过她,连最常见的伤风感冒也没有在她身上掠过,就是高血压和美尼尔症也是在不知不觉中康愈的,别人问她,她也说不出个所以然。

她不吃鸡:严老太吃东西不太挑剔,荤素都吃,但鸡绝对不吃,我们不解地问原故,严老太的儿子笑着解释说:“母亲年轻时,养了几十只鸡,一天黄昏后她突然听到鸡的惊叫声,立刻赶到鸡屋,见一只很大的黄鼠狼正叼着一只母鸡往外逃,母鸡扇动翅膀拼命挣扎发出急叫声,只见黄鼠狼用前爪撕裂了



母鸡，鸡血不断喷洒，鸡当场死于非命，她见状，随手捡起一块大石头，投掷过去，黄鼠狼“唰”地一下溜走了。她看着心爱的母鸡，眼中忍不住掉下了眼泪，从此以后，她再也不吃鸡了。”

有规律的饮食：严老太一日三餐也很有规律，早上吃泡饭加剩菜，不喝粥，中午和晚上吃米饭，一顿吃一碗半饭，还爱吃馄饨，最多时一下能吃30个。她能吃大排骨，水果每日都吃，时而吃少量零食。

现在严老太生活过得舒心欢畅，邻里都羡慕她生了个好儿子，她说主要是共产党领导得好，因为开心，我才活得如此健康高寿。

（张秀凤）

43. 浓浓亲情添寿龄

——记百岁寿星杨小妹老太

2000年8月14日正是家住浦东新区浦三路街道东陆新村三街坊凌河路188弄某号的杨小妹老太太100周年的生日。这天上午，浦兴路街道民政科科长徐国芬同志与街道老年协会负责人张国兴同志特地送去一个大蛋糕，以表祝贺，蛋糕上用大红奶油书写着：“祝百岁老人杨小妹生日快乐”。杨小妹老太太乐呵呵地接过蛋糕，连声说：“谢谢，谢谢”。接着，凌三居委党支部沈书记等也送上了100只寿桃。此刻，乐得杨小妹老太太合不拢嘴。

出身在农民家庭，杨小妹，解放前后各生活了五十年，她出生在一个穷苦的农民家庭，她是家中最小女儿，所以一直叫



她“小妹妹”，一直没有自己的名字。直到婚嫁时，为了结婚登记才有了自己现在的姓名。杨小妹的老伴于四十六年前去世，以后女儿们纷纷成家另住他处，杨小妹便单独住在一间小平房里。杨小妹生育了二子二女，除一子已去世外，其余子女都健在。如今儿孙满堂，过着天伦之乐的生活。杨小妹老太与已退休的小儿媳妇住在一起，在浦东开发开放改造城建的岁月里，她住进了宽敞的二室一厅住房。

受到媳妇无微不至的照顾，杨小妹老太活到百岁，没有住过医院，也很少去医院。与杨小妹同住的小媳妇周龙梅，是个纯正的“上海小媳妇”，别看她也有62岁了，但她对杨小妹这位婆婆，照料得无微不至。杨老太爱清洁，有时一天换几套衣服，周龙梅总是耐心地给她擦洗干净，毫无怨言地为她换上干净衣服。知道婆婆喜欢吃蹄髈，她便隔三差五地炖好蹄髈汤，努力做到购买新鲜的食品，菜谱是荤素搭配，多样天天调换，还做到隔夜菜不给婆婆吃。同时，把家里搞得窗明几净，家具一尘不染。使杨小妹老太一直生活在优雅的环境里。杨老太在媳妇的照顾下，过着无忧无虑的幸福晚年生活。杨小妹虽然有些耳背，但常借助于手势与老邻居、老姐妹聊天，有时干脆听不到别人讲些什么，就自己“一言堂”，她喜欢与邻居一块寻找快乐无比的氛围。由于她心态平衡，大度为人，深受左邻右舍的尊重，她活得轻松，活得自在。由此看来，杨小妹老人活得有意义，有价值。

知足常乐：问杨小妹老太活百年有何感想，她说：“我一字不识，一辈子生活在农村，在旧社会含辛茹苦，历尽艰难。生活得最太平的是解放后的五十年，生活得最好的是最近的二十年。特别是近十年来，浦东开发开放使我们的生活发生翻



天覆地的变化,我现在住进了宽敞的二室一厅新工房,以前做梦也想不到。我95岁起又能享受政府每月386元的养老金,生活有了保障,越活越开心,我越活感到自己越年轻……”确实,杨小妹是知足常乐。

爱清洁,待人随和:与杨小妹住在一起的小媳妇向我们介绍说:“老人很爱清洁,一天三餐,定时定量,什么都吃,又从不挑食,从不多睡懒觉。平时除了吃饭与睡觉时间在家外,她很好动,总是拿着拐杖,到附近各处走走或到左邻右舍家串门聊天,到吃饭的时间她才回家”。别看杨小妹老太耳朵有些“背”,但她走路轻捷。杨小妹在东陆新村小区深受众人的尊敬和爱戴,这由于她历来待人随和,从不以长者自居,也从没看到她发脾气。

要问这位世纪老人长寿秘诀?归纳为:一、注重营养平衡,荤素相间,少荤多素;二、坚持运动锻炼,做到饭后百步走;三、保持足够的睡眠,忘记年龄,忘记不愉快的事情;四、保持心态平衡,自得其乐,宽宏大度,与世无争,与人和睦相处;五、受人尊敬和呵护,周围环境气氛轻松又愉快。

(王杰)

44. 青梅长寿由此来

——访百岁老太魏青梅

上海闻名的商业街——四川北路,吸引着众多消费者。在这人声喧哗的闹市街上,有一幢普通的石库门房子,这里住着一位平凡的百岁老人,她的名字叫魏青梅。



别看魏老太满头银发,身材瘦小还患有关节炎,但她双目有神,思路清晰,如果不是见她走路慢悠悠的,我们很难辨认出这是位1900年出生的百岁寿星。

爱劳动、爱清洁,魏老太之所以能够长寿与其性格和爱动有着密切关系。她青少年时,居住在南京市溧水县,读了两年私塾。她的丈夫以前开木行,解放后转业。1951年魏老太来到上海,人到中年的她,仍然保持着性格温和、待人和善的品行。魏老太与人相处时从不计较个人得失,遇事总是礼让三分,赢得了左右邻舍对她的尊敬,人们都乐意和她交朋友。魏老太还有特别爱清洁的习惯,自从到上海后,家务事情全部由她承揽,买菜、煮饭样样做,见到晴朗、阳光明媚的天气时,她会捧出家里条条被褥晒太阳,她说这样可以消灭细菌。魏老太几十年如一日,把勤快地干家务活当作锻炼身体的方法,通过实践,她现在身板硬朗,要不是患有关节炎时而疼痛,她将活得更轻松、更自在呢!

乐于助人,魏老太还有一颗助人为乐的热心,邻居家的孩子放学回家,一时家中没大人照看,魏老太便会把孩子拉到自己家里,代为照看,有时到了吃晚餐时间,她便留他们在自己家里吃晚饭,孩子的家长把孩子放在魏老太家都很放心。

习惯老住所,魏老太80多岁时丈夫不幸去世,两个女儿又出嫁在外,她们怕老人孤独,都想接她到自己家中居住。但老太已经习惯了老住所,邻里关系相处得很融洽,为此她不想再挪动了。女儿无奈只能让她独居,只是常来看望她,帮老人干些活,并特地为她请了一位保姆照顾其生活起居。

如今独居的魏老太脾气不知怎的渐渐变得急躁起来。还爱唠叨,但家里人并不介意。



据了解魏老太在饮食上也很正常，一日三餐以素食为主，肥肉一点不进口，只吃些肉米炖蛋、肉圆子等，爱吃鱼，她生活得很如意。

（张秀凤）

45. 关爱送真情

——记 102 岁老太薄顾氏

幸福、健康、长寿是每个人的愿望，在山东省枣庄市市中区建华南区 3 号楼 2 单元住着一位名叫薄顾氏的老人，今年 102 岁。她的生活充满欢愉。

善于讲故事：别看薄老太已 102 岁，她背不驼，腰不弯，思维敏捷，格外精神，还特别善讲故事。她能把故事中的人物惟妙惟肖地形容出来，使人觉得自己仿佛也置身于故事之中，担忧着主人翁的命运。

喜欢红色服装：薄老太太不仅语言能吸引人，她的衣着打扮也能让人常有耳目一新的感觉，尽管岁月不饶人，老人的脸上有许多皱纹，可是老人仍爱穿红色服装，协调的服饰透露出一股年青人的朝气，温柔的语言和蔼可亲，让人难信这是位年过百岁的老人。

看到薄老太安享晚年的幸福现状，谁能想到她年轻时艰难的经历呢？

童年家境贫困：薄老太的童年是在邹县大石墙镇度过的，那时家境贫寒，生活艰难。为了得以生存，年龄很小的薄顾氏就给有钱人家当佣人，当时，做事处处得小心谨慎。无数次



受了委屈之后,只能悄悄流泪。以后薄顾氏有了自己的家,但家里一贫如洗,连孩子都难以抚养,大儿子年少时就饿死了,老太历尽千辛万苦,含辛茹苦将二儿子养大成人。

儿子孝顺老人,随着时间的流逝,时代的变迁给薄老太带来了希望,儿子没有辜负老人,特别孝顺老人,平日里买、汰、烧家务全由小辈们承包。薄老太稍有伤风感冒,儿子马上问长问短,或送她去医院治疗,对老人照顾得仔细、周到。同时,社会也没有忘却老人,市、区和文化路街道的领导经常来看望她,定期发给她百岁老人长寿补贴金,每当薄老太手捧红包时,眼中就会噙满热泪。中国人寿保险公司枣庄分公司也特别关爱老人,他们特意与市、区领导专门给老人送来了“世纪老人”牌匾,电信局的员工也不曾忘记老人,以实际行动为老人免费安装了电话。

薄顾氏衷心地感谢党、感谢政府对她的关心。无忧无虑的生活改变了老人的外貌,老人精神矍铄,面色滋润。为此,当有人问及她的长寿秘诀时,老人会毫不犹豫地回答:社会主义好,共产党让我享福。

生活简朴、规律,生活条件好了,可以优裕地享受丰富的物质了。但老人过惯了简朴的日子,吃饭从不挑食,除了喜欢吃红烧肉和蔬菜外,晚上饮少许白酒,从不浪费。

当老人见家中有客人来时,脸上会荡起幸福的笑容,随后拿来“全家福”照片指给客人看,自豪地介绍她的儿子、孙子。……

(高勇 张秀凤)



46. 气贵平和 情贵淡泊

——访 100 周岁老太包廷琴

庚辰年中秋节的第二天早晨，下着濛濛细雨，典型的江南白露时节的凉风夹着细雨阵阵飘拂，沾湿了人的衣角，我们仍按时前往本市“颇有名气”的十六铺，采访百岁老太包廷琴。走进“市文明街道”的黄浦区小东门街道办事处民政科办公室，科长叶燕燕和主管老龄工作的成凤英热情地接待了我们。

当我们穿过几条弄堂，走近包廷琴老太居住的白渡路上石库门房时，一阵欢声笑语跃入耳际。成凤英向笔者介绍：“包廷琴老人所在的白渡路居委会党支书殷承英，主管老龄工作的陈瑞贞等居委干部，听说你们要来采访我们社区里的百岁老人，都很高兴地早在这里等候了。何况居委会办公室就设在这幢楼的前门一楼，很近，关心包廷琴老人很方便……”。说话间，我们穿过底楼近 20 平方米的公用客厅，客堂中央并排放着两张八仙桌，四周摆着一些零星物件和厨房用具，三四位中青年模样的邻居，微笑地目送着我们通往包廷琴老太二楼住房的石梯。笔者由此感觉到，这里居住的人家不少，但邻里间和睦相处可见一斑。

住所整洁有序：包廷琴老太的住所整理得有序不紊，房间陈设简单，但整洁的房间几乎一尘不染，窗明几净，桌面上放着四只装满瓜果、糖块的果盆，一束塑料鲜花格外耀眼。包廷琴一家把我们的来访看得很重，以贵宾款待，令笔者欣幸之余颇感意外。



知足常乐 :包廷琴老太在 1900 年 3 月 16 日出生于江苏海门 ,2000 年 100 周岁了。她于 1928 年移居上海至今已 62 年了。现在与 77 岁高龄的干儿子黄海祥、70 岁高龄的四女儿黄依兰同住生活 ,一直由兄妹相称的儿子女儿照顾料理生活起居。当包廷琴老太得知我们来意时 ,乐得她连声说 :“谢谢 ,谢谢了。其实我没有什么长寿心法 ,只是知足常乐 ,经常活动而已 ,没有什么可写的呀 !”包廷琴给笔者的第一印象是老太个儿不高 ,一打听得知身高 1.47 米 ,瘦瘦的 ,却精神矍铄 ,耳聪目明 ,头发稀疏却梳理得整齐、光亮。她说话爽朗 ,行动自如 ,一点也看不出已是一位跨越世纪的百岁老寿星了。

坚硬优质的钢条 ,是经过千锤百炼而成的 ,瑰丽美观的贝壳是经过水冲日晒而得的。当然 ,人生各有所爱。有人爱金钱 ,有人爱名声 ,有人爱民族 ,有人爱智慧。包廷琴爱的却是民族的自尊和自力更生的骨气。

包揽一切家务 :包廷琴 28 岁左右时 ,经人介绍离开了江苏海门农村 ,来到上海与当时在面粉交易所打工与她年龄相仿的黄姓男子结婚。婚后 ,在当时战乱连年 ,民不聊生的艰难岁月里 ,包廷琴支持丈夫在外打工挣钱养家度日 ,自己承揽了一切家务 ,还含辛茹苦地抚养六个子女长大成人。沉重的生活负担并没有压垮她 ,反而锻炼她那坚韧的品格。包廷琴还有一种良好的秉性 ,正视现实 ,靠自力更生勤奋劳作来面对生活的严峻挑战。

丈夫黄先生早在十六七岁时就曾跟随商行师父东渡日本学做生意 ,因此也会讲点日本口语。抗战爆发后 ,包廷琴家仅有一点微薄家产被日本侵略者炸得一无所有 ,当时黄先生正值失业 ,家庭生活处于困境。也许迫于生活 ,懂得日语的黄先



生竟去为日本人服务,极其富有正义感的包廷琴却甘愿自己走出家庭,替人挑柴、洗衣挣些小钱,食稀饭、杂粮、粗菜度日,抚养着六个子女。

心地坦荡,心平气和。据现代科学研究表明,人类的自然寿命期限可划分为初生期、生长期、成熟期、衰弱期四个阶段。并将人生中年期划为成熟期。解放后,饱经风霜并步入中年的包廷琴,在生活稳定、社会发展太平岁月里,尽享健康与长寿的人生乐趣。虽然包廷琴没读过什么书,不识字,但她有自己的见解,认为人生在世,不能为一丁点小事耿耿于怀,生气、上火必伤神,伤神必然影响身体健康。何不以宽厚待人,知足常乐的心态处世为人。因此,赢得快乐就会健康,只有高质量生命的长寿,才是人们追求的生命模式。在日常生活中,包廷琴总记着别人对待她的好处。她从不计较个人得失,心地坦荡,心平气和,时常教导子女要讲真理、说真话、明事理、求上进。她对小辈虽爱管教,但又把握尺度,善于听取小辈不同的意见,不管多么费心劳神。

注重运动锻炼。运动,是健康的源泉,也是长寿心法的秘诀。中年时期的包廷琴,十分注重以运动锻炼体质,以劳动为乐,不仅承揽了一切家务,还经常活动手脚以锻炼体质。包廷琴住房在二楼,上下楼时,要走一条足有22级的水泥台阶,坡度较陡,上下一次走动就觉得有点费劲,包廷琴每天上下走动不少于五次。据了解,包廷琴自1928年28岁迁来上海此地居住起到笔者采访之日止,足足上下走动了70多年。包廷琴从中青年起到80岁高龄还参加所在居委组织的里弄打扫卫生、通阴沟等义务劳动,90多岁了还常帮助邻居倒垃圾、拿报纸分发,平时还常独自购买一些自己爱吃的食物。她经常主



动帮助小辈们拣拣菜,剥剥毛豆、蚕豆,做些力所能及的事。最让人难忘的是她98岁、99岁那两年,每逢端午节期间,她还要用糯米50斤,独自裹粽子数百只,亲自分给子、孙、亲友和左邻右舍们食用。包廷琴自小起就把劳动看成为生活的习惯,看成是乐事。

素食为主,合理搭配:据包廷琴老太的二儿子黄海祥、四女儿黄依兰介绍:“我们母亲饮食起居有规律。在饮食上除了蛇肉、牛肉和青蛙肉不吃外,其他菜肴都能吃,一日三餐正常,主食定量,以素食为主又荤素搭配,我们也很注重营养合理调配,所以,到目前为止她除了耳朵有些‘背’外,身体一直很健康。”

爱好搓麻将:谈到“老人的爱好”,黄依兰率直地说是“打麻将”。笔者暗自一惊,百岁老人还搓麻将?谁知黄依兰劈里啪啦地一股劲儿往下说:“有时,一打就是好几个小时,打少了老人还不过瘾。”她筑‘方城’是否来钱?”笔者问。“小来来,她常常是赢家。”笔者想这个赢家,赢的不单是人民币,而是她的意识清醒、思维敏捷的大脑功能啊!一个人的潜在实力究竟有多大?实在是值得研究的课题之一。说话间,不知哪位找来了一副麻将牌。包廷琴老人见了,便伏在桌上暗暗地笑,显得有点不好意思的样子。当麻将牌放上桌面,老人竟独自利索地洗起牌来,笔者实为老人十足的麻将瘾而感叹,随即按下了相机快门。

气贵平和,情贵淡泊:百岁老寿星了,最大的安慰莫过于意识到,“气贵平和,情贵淡泊”的人生哲理,实实在在,平平凡凡的言行,却潜移默化地在小辈们身上得到良好的体现,使小辈们还懂得了什么是人生的真谛。所以,在包老太的子女、孙



子、孙女晚辈中,没有一个出类拔萃,没有一个拥有显赫的社会地位,但他们个个工作勤奋、踏实、为人厚道,个个有工作,经济有保障,对包老太绝对敬重和孝顺。包廷琴及子孙们一家四代同堂,计算一下共有62人。生活在这尊老爱幼、和睦相处、互敬互爱、温馨而又宽松气氛的大家族中,老人感到十分高兴和满足。“我能活到今天,多亏了共产党。”包老说的完全是肺腑之言。她常对人说:“眼下碗边撒下的都比我过去吃的好。”包老太要感激的事还很多呢。难忘呵,区、街道有关领导逢年过节总是捎上礼品前来慰问,所在白渡路居委会干部还给予无微不至的关爱,经常探望慰问,遇到老人有什么事需要帮助,他们全力以赴,力求圆满解决。市里还按月给百岁老人经济补贴,当时听到这一喜讯,老人家还实话实说:“以往愁不够吃,现在是盼望多活几年。”

渴望生存、渴望长寿,这是人的本能。一个人活到100岁不容易,然而既健康又长寿更不容易,包廷琴老寿星不仅超越了100岁,而且目前身体非常健康,令人惊叹不已。

采访结束了,老人站起来高兴地对笔者说:“健康长寿,是每个人的愿望,要长寿就应‘气贵平和,情贵淡泊’。”当我们跨出她家门槛时,老人也跟着走出家门,向我们挥手送别时还不忘提醒着:“水泥台阶很陡,下楼要慢些,小心些”。

在返回路上,我们仍然久久地回味着包廷琴老人的长寿心法。同时我们感触到,包廷琴老人饱经风霜地经历过这么多的风风雨雨,正由于她的心静,她的保养,她的洒脱,她的欢乐,导致她似乎越活越年轻了,不但是外貌,而且是心灵。

(高勇 张秀凤)



47. 莫道高龄余年少 心宽体健日脚长

——访百岁寿星于阿珍老太

听说虹口区峨嵋路 263 弄内有位百岁寿星于阿珍老太身体一直很健康 ,还有许多值得了解的佳话。2000 年 9 月 16 日 ,我们怀着浓厚的兴趣 ,在乍浦路街道办事处民政科沈珍兰同志陪同下 ,对这位世纪寿星进行了专访。

我们跟随沈珍兰同志在四川北路向东走过海宁路 ,横跨吴淞路 ,转了两条弄堂 ,才到达于阿珍老太住所 ,这是她的大儿子吴伟大媳妇蔡玉娥夫妇的家。采访前夕 ,笔者曾猜想 ,一位久经风霜的百岁老人 ,定会面色憔悴 ,形容枯槁 ,然而见面之后大出意料。于阿珍老人 ,毛发虽稀 ,但仍是黑色。头发梳理得光光滑滑的 ;脸上有皱纹 ,身材矮小看上去不到 1.5 米高 ,但精神很好 ;耳朵稍有些“背” ,但只要你靠近说话或声音大点 ,她便能听清。她给人总的印象还是 :气质很好 ,身体不错。

她对自己的出生年月记得清清楚楚 ,1900 年阴历六月十四日出生于浙江萧山农村 ,又说丈夫吴斌生(谐音) ,1885 年出生 ,比她大 15 岁。1999 年 ,正值她 99 岁。家人为她提前做了“百岁生日” ,小辈们纷纷送来寿礼 ,买来大蛋糕 ,聚在一起庆贺 ,街道、居委也纷纷表示祝贺 ,乐得老人一直铭记在心。她高兴地说 :“这是托小辈们的福 ,托共产党的福啊 !”在我们采访同时 ,峨嵋居委会干部吕兆珠特地赶来 ,坐在于老旁边 ,大声告诉她 :“这两位是市里报社新闻记者 ,这次特地来了解



你的健康长寿之道。”于老反应敏捷，笑着诙谐地说：“哪有什么长寿之道，也许我是个‘特别’人，阎王爷不敢要我。”一句话把满屋的人说笑了。

正值于阿珍的47岁大孙子吴康明也在场。在我们采访了解之中，笔者有意把话题转到“特别”上来，据吴康明介绍，于老太有三个“特别”。

第一个特别：小病不求医。在场的家人和一位年长的邻居讲，他们没有发现于老太生过什么病。从未尝过药片是啥滋味，不知医院门朝哪儿。大概是忽然觉得这话有点过头，不知哪位又补充说：“当然，头疼脑热，小灾小病还是有的，哪个吃了五谷不生病？只是于老把小病不当病，抗抗就好了。”大孙子吴康明说：“老阿太也许是年事过高，从去年上半年起，背脊逐渐变形，特别是阴雨天时会产生背脊骨疼痛，我们要送她到诊所，好说歹说她不肯去。我们买来好多药片，端着茶碗央求她吃药，结果水喝了药片未进嘴。我们又费了好大劲，才让她把药吃了。想不到老太的病很快好了。事后她知道吃了药才好得更快，好像有点服输地说：‘看来人有时还得要点医和药。’”

在采访了解中，我们还发现于老少生病，不习惯求医，原来是因为有预防疾病的好习惯。因为于老她平素讲卫生，不瞎吃，便少得病。平日身体健康，偶尔有小病小痛就抗得住。

第二个特别：悲伤不落泪。恼怒生烟，悲伤掉泪，这是人的感情自然的流露。吴康明还告诉我们，老阿太为人心肠软，可是她不相信眼泪。当年由父母作主，老阿太16岁那年与比她大15岁的吴斌生结了婚。结婚后，两人情感甚深。1941年，老阿太41岁时，吴斌生正值56岁，不幸去世。噩耗传来，



老阿太深受失去亲人的痛苦,但她很快地调正了情绪,打起精神,既当母亲,又当父亲地撑起了这个家。

吴康明又说:“老阿太从中青年起至今,思想开朗,整天笑呵呵,从未见她愁眉苦脸过。”于老太认为,愁有什么用?越愁头脑越糊涂,越闷心里越乱套。据家人介绍,于老太常以自己的体会劝解别人。尽管她不爱多管闲事,对找她茬的人或对她指桑骂槐的人,她也一笑了之,总认为这种小鸡肚肠的人与他们犯不着计较。当然,哪家有了添愁的事,找上门来,于老太就能文明化解。

第三个特别:生活有规律。据于阿珍家人介绍,饮食上,她从小就养成了规律。一日三餐正常,菜肴荤素合理搭配。早餐以稀饭为主,中餐,晚餐干饭为主食,晚餐定量比中餐适当少些,菜肴上不偏食,不挑剔,饭菜只是要求烧得烂一些。于阿珍还有一个规律是养成了早晚好活动的习惯。她每天早上5时左右起床,晚上7时按时上床入睡。平时总爱主动帮助家里拣菜、打扫房间、洗衣服和晒衣服,已到百岁的年龄了,还能拿着竹叉晒收衣服和被褥。

于阿珍老太不仅喜爱散步活动,锻炼身体增强体质,她还有个热闹的好秉性,凡是事先晓得有客人来或小辈们来探望时,她还利用平时小辈们给她的零用钱,不声不响地去买来啤酒,让人受用。

自2000年下半年起,小辈们不忍心让她随意多动,更何况她自半年前发生背脊疼痛起,于阿珍老太的家务事干得少了些,外出单独活动也有所节制。于阿珍真诚地告诉我们:“闲得人发慌,要长寿还是要活动活动呀。”

“动体动脑,川流水活,助人为乐,问心无愧”,这或许便是



于阿珍老人所说的长寿心法！

(高勇 张秀凤)

48. 世纪同龄人 喜庆新千年

——记百岁老太周莲卿

新千年元旦,在上海 200 多位老人中,正值百岁寿辰的周老太是这样来迎接特别有意义的这一天。

元旦一早,我们走进家住石门二路某弄某号二楼侨眷周莲卿老太太那扇深棕色的门,眼前豁然明亮起来,23 平方米的居室洒满阳光,墙上挂着一张醒目的照片,那是一张 55 年前的三十余人全家合影照,当年 45 岁穿旗袍的周老太站在中央,淡淡的微笑使老人显得特别慈爱,让人感到这是一个令人羡慕的温馨的家庭。

周老太一般早晨 7 时起床,这天是她百年足岁“人瑞”双喜庆贺之日,她比平时提早了半个小时起床。这些年来的习惯,每天都是儿子给她梳头,这天早晨起床后,她特别要儿子精心给她梳理银发,三儿子李启霖打趣地说:“今天是母亲的百岁寿辰,要打扮得比年轻时漂亮。”一会儿,四儿子李杰煮好牛奶端到母亲面前,周老太太见了,大声地抱怨牛奶太多,一面在儿子们的“监督”下大口地完成了任务。接着又吃下了 4 个芝麻核桃汤圆。8 时左右,家里电话铃响起,周老太太禁不住高兴地说:“是美国的女儿和两个外孙打来电话祝寿”。老太太笑咪咪听完了电话,还在电话中向女儿全家问好。上午 10 时,周莲卿老太太身穿一件暗花棉袄,扎一条彩色围巾,坐



着轮椅,在众人簇拥下,来到南京西路红鹤酒家,坐在一个巨大的“寿”字前,像明星一样接受大家的祝贺。在能放下6张圆桌的大厅里,挤满了来自静安区委、区武装部、区民政局、区老龄委、石门二路街道、社区共建单位,以及新华社、解放日报、文汇报、上海日报、羊城晚报、钱江晚报、中央电视台、上海电视台、东方电视台、上海有线电视台等20余家新闻媒体单位150多位来宾和贺客。静安区委、区武装部、石门二路街道、祥福居委会、长征医院、蔡同德药店等单位向老人送去了新千年的祝福。

按照风俗,到场客人每人都吃了一大碗素浇头的寿面,当寿面端到周莲卿老太太面前时,她看着满满的一大碗面条,又看了看大家,犹豫良久,还是小声说道:“面太多了”,有人赶快拿了一个小碗来,给她盛了一小碗。她在摄影机和照相机灯光的交织下,十几筷下去,就将美味的寿面吃光了,大家一片掌声。一小时的祝寿活动很快结束了,虽然周老太没有讲更多的话,但正如周老太太的三儿子李启霖在代表亲属讲话时说:“母亲虽然耳背,但各位给老人带来的美好祝愿,大家可以从她的笑脸中深深地感受到。”

勤劳乐观是她的长寿秘诀:周莲卿老太太生于1900年1月1日,家住石门二路某弄某号二楼,她有四个子女,三男一女,三个儿子在上海,女儿全家定居美国。周老太与两个70多岁的儿子住在一起,小屋面积不大,却充满了温馨。街道和居委会干部都定期登门看望这位倍受人们尊敬的周老太。

当问及周老太长寿之道时,周莲卿老太语重心长地微笑着说:“人要长寿,不靠吃鱼肉,不靠吃补品,要靠一生勤劳,思想乐观。”周莲卿二儿子李启霖告诉我们,母亲一生乐观豁达,



与世无争,平时能体谅别人,所以不愉快的事不搁在心里头。

早睡早起,生活规律:母亲喜欢纵向比较,以为生活一天比一天好,周老太身高 1.5 米,长得清瘦,一头银发,看上去气色不差,她现在的起居生活依然基本自理,她每天晚上 8 时睡觉,早上 7 时起床,是早睡早起身体好的模范实践者。她每天上午 9 时,下午 4 时都让两个儿子推着轮椅在居民小区绿化地散步,还时不时叫儿子摘片树叶小草闻闻,逢年过节街道领导和民政干部每每问周老太太生活上有什么困难,她连连说:“现在生活真好,没困难。”

志愿者医生为她排忧解难:周老太太经常夸奖社区志愿者这些年来帮助她的情景。平时,周老太有了小毛小病是基本上不去医院的,社区志愿者医生会上门为老人治疗头痛脑热,老人需要了解健康生活方式的饮食结构,不用到处翻书与打听,志愿者医生会为她指点迷津。“我和我的两个 70 多岁的儿子都是社区志愿者医生的病人。”周老太太说,她们都是祥福居民小区的志愿者医生的最大“受益者”。

世纪同龄人,喜庆新千年,对于 21 世纪,侨眷周莲卿老太太很乐观。她说,我要跟随祖国改革开放的步伐,满怀信心地再活二十年、三十年。

(魏守荣)

49. 寿高身健令人羨

——记百岁老太宋士英

2000 年春末的一天,普陀区甘泉一村第三居委会特地为



本小区的百岁老太宋士英举办了庆寿活动,当居委干部送上“庆祝百岁老人宋士英生日”的大蛋糕时,宋老太高兴地连声道谢。

宋士英老太出生于1900年,一直居住在浙江农村。1985年,因丈夫不幸去世,她才从农村迁居上海,住在二女儿家里。宋老太生育了五个子女,除了小儿子居住在洛阳外,其余都在上海落户。

别看宋老太已有百岁了,但她精神矍铄。虽然耳朵有点“背”,但她头脑清晰,对笔者的询问,她回答的有条不紊。

热爱活动,热爱劳动:宋老太从小就养成了爱劳动的习惯,她每天很早起床,总是先到农田干些活,再返回家做早餐,分得的自留地几乎都由她一人耕种。1985年,老伴去世后她才从农村迁到上海落户,居住在二女儿家。那时,宋老太已85岁高龄了,但她坚持自己动手洗衣服,看着女儿女婿和晚辈们个个早出晚归,整天忙碌着。于是,她主动承揽了家务事。小辈们不让她干家务,但宋老太却坚持要自己动手,还说人越是老了越要经常活动,否则体质会加速下降,再说我也动手惯了。

饮食随便 从不挑食:宋老太平日生活十分朴素,饮食随便,从不挑食,小辈们买什么菜回来,烧什么吃什么,与小辈们一样吃,就是在临睡前吃一点人参蜂皇浆。

爱管闲事:宋士英老太性格和善,从不与人争吵。她爱护小辈,关心别人,爱管闲事。比如,宋老太邻居是一对夫妇,进出家门都会与宋老太打个招呼。一天,这对夫妇因临时决定去亲戚家,没来得及与宋老太打招呼。宋老太一天没见他们有动静,颇为焦急,即去敲邻居家门,见没有反应,于是急着吩



咐小辈再去探实,还说怕出意外。结果等这对夫妇回家开门向宋老太打招呼时,宋士英老太才知是一场虚惊,宋老太还当场嗔怪这对夫妇外出为何事先不和她讲呢。

政府关怀,小辈孝顺:宋士英老太自豪地对笔者说,小辈们都很争气,对我特别好,我能幸福地活到这么大年纪,全靠政府对我的关心,小辈对我这么孝敬,使我精神很愉快。当然,我们只要有颗平常心,平时自己多注意点保养,不要吃得太饱,不要挑食,生活习惯要有规律,自然会健身长寿的。

(张秀凤)

50. 心境淡泊 寿比南山

——记寿星老太何润兰

家住浦东新区东明路街道三林苑小区的何润兰老太,她2000年虚龄百岁了。何老太生性温和,从不烦躁发火,身体一直很好,连患感冒之类的小毛病也极少发生。

与家人相安无事:提起何老太,她还有着特殊的经历。何润兰的父亲是广东人,早年到越南谋生时,娶了一位越籍华人为妻。何老太于1902年出生在越南,婚后一直未生育,本人又无工作,五十年代丧夫后,生活经济来源依靠兄弟们。她于1967年归国回到上海,与二弟弟何奇一家住在南市区的老西门,她的二弟弟今年也82岁了,她的日常生活都由今年77岁的二弟媳徐玉秀照顾。据二弟媳徐玉秀老人向笔者诉说,何老太从回国居住进我家从未做过家务。由于高龄吧,她的耳朵有点“背”,平时讲话要凑近她耳朵说。最近何老太的“眼里



黑点”病也于今年上半年在湛江大弟弟处医治好了,为此她很高兴。由于何润兰老太讲的是粤语,其二弟媳徐玉秀老人听不懂,所以交流较为困难,她们有时用笔和纸进行沟通。老人们对此也习以为常,因而家庭矛盾也就不存在了。

定时的生物钟:何润兰老太几十年来养成了一种习惯,经常看钟表。由于这个习惯,使老人能定时起床、定时吃饭、定时喝茶,老人喜欢吃面食,饮食清淡,不挑食,但不吃补品,也无不良嗜好。她不抽烟,喜欢看看花草,因年纪大了,上下楼梯不方便,只能在家里自行活动活动,来回走走。据何润兰家人介绍,何老太有着与世无争的良好心态,规律的生活习惯,还注意经常适度的活动,由于家人无微不至的照顾,使她心情舒畅,饮食得当,致使何润兰老太健康长寿。

(李杰)



二、名人寿星长寿秘诀





1. 龚未发

贵州省务川自治县茅天镇仡佬族老寿星龚未发,被全国老龄委, '93 中国爱老行动组委会组织的“中国百岁寿星排座”活动,评为“中国长寿之王”。

龚未发生于 1848 年 3 月。1995 年 3 月 12 日去世,享年 147 岁。

龚老的长寿秘诀有八条:

第一,道德高尚,思想健康:生活虽然贫苦,但不亢,不卑,不为贫寒而悲伤。

第二,居住环境幽静,空气新鲜:简陋的岩洞和破屋,锻炼了毅力,增强了体质。

第三,热爱劳动,生活有规律:鸡鸣起身,日落而息。头顶烈日,背向青天,一生热爱劳动,过着规律而宁静的田园生活。

第四,不贪酒色,终身未娶:永保阳刚精气。

第五,饮食清淡:多以大米、玉米、豆类掺杂做饭,常年以自种的胡萝卜、南瓜等蔬菜和自制豆制品为菜肴。

第六,生熟兼食:常采野菜,野果充饥,喝清净泉水。

第七,笑容常在:生活乐观,待人和气。

第八,善于动静相间,劳逸适度。

(高勇)

2. 孔英

粤西北山区怀集县怀城镇苍龙管理区红旗村,有位“中国



长寿王后金手杖”，名叫孔英。孔英生于1871年11月10日，现年129岁，老人长期生活在山清水秀的怀集山区，村中四周岭翠林绿，流水潺潺，空气清新，环境幽静。

爬山、走路，坚持步行；问起她的长寿秘诀时，她说：“我没有什么特别的秘诀，只是爬一辈子山，走一辈子路。”无论是上山劳作或是逛县城，从不拄拐杖，也不乘车，而坚持步行。她向来好动，手脚总是闲不住，有时还帮助操持家务，如喂猪、喂鸡、扫地、带小孩子等。老人从不择食，日食三餐，每餐能吃一大碗饭，喜欢拌汤吃，口味偏向清淡。她从不抽烟，也不喜欢喝酒喝茶，但喜欢喝饭汤。

开朗、乐观、喜静；老人的生活较有规律，一般晚上八、九点钟睡觉，早上六、七点钟起床，晚上还喜欢看一会儿电视。她性情开朗、乐观、喜静，平易近人，从不与人争吵。她不喜欢喧闹场合，爱独立思考，对那些求神问卜的事素无兴趣。老人家从小爱清洁卫生，衣物收拾得很整洁。一生极少生病。

（高勇）

3. 无 瑕

生于明朝万历年间的无瑕和尚，活到126岁，无疾而终。令人感到神奇的是，在他卒后360多年，其尸骨如同生前一样。无瑕和尚的尸骨现在存放于安徽省青阳县境内九华山上的万年寺内。

常年服食黄精；无瑕和尚祖籍河北省宛平县，自幼出家五台山，后来云游四方，在九华山东岩上搭草棚为寺，苦心修炼。山上没有粮食吃，他就在山林中挖黄精等草根为食，常年累



月,直到 126 岁停止呼吸。

后人分析,无瑕和尚能活到 126 岁高寿,除了山上的清新空气,幽静环境和他坚持适量的活动之外,主要原因是无瑕和尚常年服食黄精。

黄精,别名鸡头黄精,鸡头根,黄鸡菜。为多年生草本,生于山地丛林之中,全国各地山区均产。可食部分是地下横生的肉质根状茎。临床用于补中益气,润心肺,强筋骨,并有久服轻身,延年益寿效益。

(高勇)

4. 马丁·蒂亚纳·塞利安

厄瓜多尔是世界上长寿国之一,目前该国最老的寿星是一位男子,年龄已超过 120 周岁,名叫马丁·蒂亚纳·塞利安。现在,他不仅身体健康,而且还能干农活。

这位老寿星居住在距这个南美洲赤道之国的瓜亚基尔港不远的一个小镇上。他从小务农,过着简朴和平淡无奇的生活,从未离开过瓜亚斯省的科尔梅斯小镇。

长寿诀窍之一:平静的生活加上自然食物。马丁老先生说:“当我年轻的时候,农村的生活是非常静的。当时没有电视,没有电台广播,没有报纸,连西红柿、芥末和罐头也没有见到过。那时我们只吃由我们自己生产的自然食物。”

长寿诀窍之二:一生热爱劳动。问起马丁的长寿秘诀时,他说:“我干一辈子农活,劳动使人长寿。”

(高勇)



5. 罗 结

中国在南北朝时，北魏有位大将军，名叫罗结，享年 120 岁。他是中国军事史上罕见的长寿将帅。

罗结的长寿秘诀是：

- (1) 清心寡欲：少说多做，无忧无虑。
- (2) 饮食从不挑剔：五谷杂粮，瓜果梨桃，粗茶淡饭，无所不吃，更喜猎物、野菜和野果。常常以醋代酒。
- (3) 起居总是未雨绸缪：先寒而衣，行热而解，从不睡懒觉。
- (4) 从少年起就喜锻炼体魄：百年来总是持之以恒，操练不辍。
- (5) 从来不曾迷恋女色：与夫人亲密无间，但房事从不放纵。

罗结 110 岁时辞官归乡，朝廷为他建了岁侯城。重臣常到岁侯城去向罗结请教。所以，多年间，岁侯城驿马询访不断，直到罗结 120 岁无病而终为止。

(高 勇)

6. 买买提·托乎提

买买提·托乎提老人家住新疆自治区新和县。他是该县最高龄的人大代表。

买买提·托乎提老人 119 岁时仍眼睛不花，耳朵不聋，血压不高，心脏也很正常。

爱清洁，禁大荤，常干活：当买买提·托乎提老先生在回答有何长寿之道时，他说：“我说不出多少道理，我心里觉得，要



长寿就得爱干净 ,禁大荤 ,常干活。心一定要清静 ,心清意正 ,邪气就难攻身了。我是个快活人 ,我的子孙很像我 ,没有一个是成天闷闷不乐的。我从来不存歪心思 ,吃得香甜 ,睡得安稳 ,所以我一个人活了两个人的寿命。”

(高 勇)

7. 罗明山

四川省绵竹县老中医——罗明山 ,114 岁时仍然身体健康 ,照常为患者治病 ,还参加一点家务活。

坚持劳动和运动 :罗明山一生没有停止过劳动和运动。他多年来都坚持黎明即起 ,清扫庭院 ,活动筋骨 ,他总是黄昏便睡 ,按时休息 ,天天如此。他的睡眠口诀是 “睡去睡去 ,不思不虑 ,明朝早起 ,锻炼身体”。

玉米为主 ,青菜、萝卜不断 :他大半辈子 ,以玉米为主食 ,一年到头青菜、萝卜不断。

乐观、开朗 ,从不生闷气 :罗老乐观、开朗 ,爱动脑 ,爱交友。爱说说唱唱 ,爱说笑话 ,爱编顺口溜 ,诗词和写对联。他有话便说 ,有怒便发 ,从不生闷气 ,从不愁眉苦脸 ,从不抑郁寡欢。罗老常说 :“人生不怕难 ,就怕愁莫展 ,能求苦中乐 ,难中得锻炼。”

适当节欲 :对于房事 ,罗老主张 :“青壮年节欲 ,到老宜分居” 。他十分强调 :“肾精人之宝 ,不可轻放跑 ,惜精即惜命 ,固精人难老。”他一生中 ,总是定期与妻子同房 ,从来不破惯例。

(高 勇)



8. 李本善

陕西省城固县长寿老人李本善,生于1881年2月28日,他109岁时仍头不昏,走路稳当,身板硬朗。

胸怀坦荡,喜欢读书:李本善原来的身体并不好,但当他爱好读书以来,身体逐渐健康起来,他先后阅读了《四书》、《五经》、《幼学琼林》、《古文观止》等古书以及一些史料、杂记和古典小说。老人读书还作笔记,摘录自己印象较深的章节和名言警句。他不管在家中还是出外,只要有空闲,就读起书来。他说:“读书使人聪明,胸怀坦荡,即使有了烦恼,也会烟消云散的。若不读书,人就会愚昧无知,精神空虚,神不守舍,很不利于健康。”

读书之余,老人还喜欢在有绿色和空气新鲜的田间或渠边散步,他把自己长寿经验归纳为“四少四多”:

- (1) 少玩,多读书;
- (2) 少食多饮,吃饭不要过饱;
- (3) 少忧愁,多欢笑;
- (4) 少发怒,多养神。

(高勇)

9. 钱立坤

钱立坤,生于1887年,他从年轻时起,就勤于用脑。在101岁这一年(1988),他进入武汉老年大学驻汉阳分校,学习老年保健,古典文学。至1991年,他在大学里已经度过了三



年时光。并被武汉老年大学评为优秀学员。

用心学习农业知识 钱老 106 岁时 ,用大量时间学习农业知识 ,还深入田间地头 ,进行棉花增产的试验研究 ,他曾赋诗 :“ 现逾百岁留恋 ,退休不忘跑田间。”

学习 ,学习 ,再学习 :人们问钱老 ,你百岁高寿为什么还上大学 ?钱老回答道 :“ 图的是思想不落伍 ,知识不掉队 ,精神要活跃 ,更上一层楼 !”

人们问起钱老的健康高寿之道 ,他说 :“ 学习 ,学习 ,再学习。动脑 ,动脑 ,常动脑。”

钱老的经验启示人们 :勤于动脑 ,是健身长寿的一个妙法。脑是人的中枢 ,又是新陈代谢最活跃的器官 ,因此 ,脑的健康极为重要。

(高 勇)

10. 苏局仙

1991 年 12 月 30 日 16 时 ,中国最后一位秀才、苏东坡 28 世孙 ,有“ 上海第一老人 ”之称的著名书法家苏局仙 ,在上海南汇周浦‘ 东湖山庄 ’寿终正寝 ,享年 111 岁。

苏局仙 ,这位曾两度被评为全国健康老人的著名寿星 ,以他诗书百年的传奇经历 ,无可辩驳地证明书画健身之道的特效神功。

书法伴其终身 苏翁生于清光绪七年(1881)十二月 ,与鲁迅先生同庚 ,属马。自 7 岁临池习字 ,百年不辍 ,人寿益老 ,书艺愈精。他先对颜真卿的《 颜家庙碑》、柳公权的《 玄秘塔》朝临夕摹 ,年稍长 ,则爱好起王右军的《 兰亭集序》 ,百岁之后 ,又



学起王献之的行书来。每日清晨起床,6时半洗漱完毕,给鱼儿喂点饲料,便开始挥毫练字,乐在其中,毫无倦意。真正是书法伴其终生。

坚持运动,促进血液循环:苏老进入百岁高龄后,除了书法、练功之外,还坚持每天绕桌数遍,最少走千步。有时还常用热水捂发,促进血液循环和新陈代谢。

苏老一日三餐进粥,注重食补和食疗。每天略喝点酒,以不微醺为度。

(高勇)

11. 刘定邦

1991年6月28日,101岁的老矿工刘定邦与75岁的甘淑华,来到四川乐山市沙湾区政府领取了结婚证书。百岁老翁与古稀老太喜结秦晋之好,传为佳话。

刘定邦是乐山沫江煤矿休养院的退休工人,在1990年5月14日他100岁诞辰之日,矿上还曾专门为他举行了祝寿活动。

心胸开阔,乐观豁达,生活有规律:刘定邦老人,常年坚持劳动,平时注意自我保健,心胸开阔,乐观豁达,生活有规律,又不嗜烟,所以身子骨格外硬朗,很少生病,精力旺盛。自从他的老伴1989年以高寿之龄去世后,因膝下无儿无女,全由组织照顾。

百岁喜结秦晋之好:同一单位的矿工家属甘淑华,看到刘定邦老翁孤身一人,便时常来帮他洗衣,做饭,料理家务。两位老人还常一起散步,娱乐,谈天说地,互相关心,相敬如宾;



渐渐地彼此都觉得生活充实，两位老人鼓起勇气，打破世俗观念，结为夫妻。

丧偶的百岁老人再次获得爱情，犹如枯树萌发了新芽，干涸的河流注满了活水，其乐无穷。

（高勇）

12. 张任天

“杭城寿星之王”张任天老人，出生于光绪十三年，110岁时仍然任职于浙江省人民政府参事室。

任其自然：张老的长寿秘诀是什么？用他的话来说是四个字——任其自然，老人幽默地对人说：“你看我名字；任天”二字，意就是任从天的摆布。世人皆知，太阳有出有落，月亮有阴晴圆缺，时间有白天黑夜，一年有春夏秋冬四季，人要健康长寿，一定要顺着它来，否则就会闹病。”这体现了老人有着一一般人难以做到的心理健康。

自由、自然、自在：张老眼下已是六世同堂，日常起居生活，全部自理，不待玄孙们来料理，他都提前料理得井井有条。老人一生不苛求于自己，更不苛求于他人，一切都是自由、自然、自在。

精神生活十分充实：张老早睡，早起，在房间或户外活动筋骨，还常到附近河边树丛中散步。他每日读报，雷打不动，几十年如一日，从不间断。他的晚辈谈起老人的养生“秘诀”，最主要的一条就是一直保持愉快的精神风貌。

（高勇）



13. 邱友元

生于 1891 年 12 月 24 日的邱友元是湖北省公安县唯一逾百岁的老寿星。他脸色红润,双手柔软,思维敏捷,言词清晰,记忆力强,脉搏正常,不咳不喘,心跳声清晰无杂音,步履稳健,买菜、端水、做饭、洗衣、打扫卫生等样样都能自理。

邱友元老人的长寿秘诀有四条:

(1) 爱习武:从小就习武,刀枪棍棒,样样会玩。

(2) 爱木匠活:干了六十多年的木匠,78 岁才退休,养成了做事灵巧和精细的好习惯。

(3) 爱走路:年轻时,日行数十里,进入耄耋之年,早晨 6 点起床,仍然坚持走路,每天步行⑤58 里,风雨无阻。

(4) 爱乐:一天到晚乐哈哈,心胸开阔,性格开朗,时不时地哼哼小调,从不忧愁,从不把不顺心事窝在胸中,也从从不与人争吵。

(高勇)

14. 李诚玉

在湖北省武当山上,有座玉虚宫,宫中有位 109 岁的道姑,名叫李诚玉,被人尊称为白玉师姑。她 27 岁出家,在宫中住了 82 年。而今,她耳聪目明,白发返青,齿坚如贝,腰板挺直,五脏六腑无疾患,血压正常,身体灵活,貌似中年妇女。更奇特的是,她在 106 岁这年,居然来了月经三次,颜色鲜红。



野菜、野果与素食 :李诚玉的生命现象 ,何以如此奇特 ? 许多专家学者经研究认为 ,她的饮食 ,多用野菜野果及素食 ,这是健康长寿原因之一。其二 ,就是坚持不懈地做健身运动。她的主要健身项目有 :

坐禅(打坐) :两腿置于膝盖上 ,五心——两手心 ,两脚心及百会朝上 ,缓缓运气 ,使血脉 ,经络畅通。

二连环套 :两胳膊肘上各套一副用木圈做成的二连环套 ,两臂上举 ,不停运动。

叩齿 :她一边小解 ,一边叩齿。此法不仅固齿 ,而且护肾强肾。叩齿后 ,满嘴唾液 ,她称之为“金津玉液” ,赞道 :“白玉齿边有玉泉 ,涓涓育我度长年。”

睡功 :她每天睡眠 5 小时 ,左右侧卧交替 ,歪头 ,左右手合十 ,置于脑侧 ,能自行调身、调心、调息。

(高勇)

15. 孙墨佛

书法界有“南仙北佛”之说 ;“南仙”指上海文史馆馆员苏局仙 ;“北佛”是指北京百岁寿星 ,中央文史馆馆员 ,参加过辛亥革命的孙墨佛老人。他一生注重养生 ,其方法是 :生活规律 ,饭菜多样 ,保持心情愉快 ,养成良好的生活习惯。孙墨佛老人享年 109 岁。

生活规律 ,提笔入静 :他每日 6 时起床后 ,必先写字。早饭后 ,读书写字 ,静坐养神 ,午休之后 ,再行提笔。写字时精力集中 ,无忧无虑 ,排除杂念 ,心平气静。

饭菜多样 :他喜欢鸡蛋 ,瘦肉 ,大葱 ,大蒜 ,白菜 ,豆腐及一



些杂粮。中餐还喜欢吃饺子,玉米粥。他喜欢喝酒,但不抽烟。他一生喝酒,但不酗酒,量度而饮,到80岁以后酒量减少。晚年只喝一小杯白兰地。

喜欢自然食物:孙老说:“我喜欢吃乡下的东西,田间的东西和海里的东西,对山东老家的锅饼,大葱、大蒜、玉米面等有特殊的感情。尤其喜欢吃大葱、大蒜。”

(高勇)

16. 巴甫洛夫

俄国著名生理学家、高级神经活动学说创始人、诺贝尔奖金获得者巴甫洛夫,107岁去世,他的健康长寿之道是恪守规律的作息制度,坚持体育活动和体力劳动,合理的饮食营养。

不变的起居生物钟:巴甫洛夫每天的起居、饮食、工作、运动和体力劳动,都严格遵循“时间顺序表”:7时起床做操,8时早餐,9时进实验室,12时午餐。饭后闭目养神,13时30分开始工作,18时晚餐。饭后稍作休息就从事体育活动和劳动,22时30分睡觉。这一制度坚持50年不变。

会工作又会休息:巴甫洛夫善于工作而又善于休息,他在休息时,严格要求自己完全不去想工作,以提高休息效果。每到假日,他便将那些紧张的手术实验和浩如烟海的资料忘得一干二净,总是尽情地玩。

酷爱体育运动和劳动:巴甫洛夫从幼年开始,一直从事多项体育活动:徒手操、跑步、洗冷水浴、滑雪、划船、踢足球、骑马。他的体育活动和体力劳动习惯坚持终身。



饮食习惯 :他注意食用多种蔬菜 ,吃瘦肉、鸡、鱼 ,主食是大麦粥黑面包加牛奶。

巴甫洛夫烟酒不沾 ,所以一生健康 ,长寿而终。

(高 勇)

17. 刘雨成

在河南焦作市马村区九里山乡高寨村 ,有一位寿高 107 岁的老人 ,名叫刘雨成。

刘雨成老人 ,1946 年加入中国共产党 ,当时他年已 56 岁。在他年过百岁之后 ,仍然按时参加组织生活 ,并且从不迟到和早退。有时 ,支部负责人为照顾他年事已高 ,有些会议和活动不想通知他。当他知道后 ,就给支部提意见。有时 ,组织活动时间过长 ,有些人劝刘老早些退席 ,但他总是摇摇手 ,继续参加到活动结束。

采药、配药和治病 :刘雨成老人文化不高 ,但却懂得许多医道。他从年轻时起 ,就收集了不少民间偏方 ,他还自己采药、配药、熬制膏药 ,能治好许多疑难杂症。他年过百岁 ,仍然有许多乡亲找上门来 ,请他治病。据村民说 ,刘雨成治好的病人成千上万 ,但从未收过一分钱。

长寿之道 :人们问起他的长寿之道 ,刘雨成说 :“ 四句话 :品节洁明 ,德性坚定 ,世理通达 ,心平气和。”

(高 勇)



18. 吴图南

被誉为我国“太极拳泰斗”的吴图南老先生，一生活到106岁，堪称武林寿星。

这位寿星的长寿秘诀是什么呢？他说：“要说长寿秘诀么，只一个“练”字，没有别的窍门。”

习武练功太极拳：吴图南于清光绪9年出生于喀拉沁旗的一个蒙古族贫苦农民家庭，取名乌拉汗·乌拉布（蒙古“乌拉”即长寿之意）。他幼时体弱多病，曾患过肺结核，黄疸性肝炎，还患过癫痫抽风，致使右腿比左腿短约两厘米，家人都以为他活不成了。9岁时，幸得清朝太医李学裕为他诊治。李太医说：“你这病光靠吃药不容易好。最好要配合习武练功”。于是，他拜太极拳名师吴鉴泉为师，学习武艺。练习了一年多，他脸色红润，身体也结实起来了。后来，他又转到另一位太极拳名师杨少侯门下继续学艺。经过十多年的刻苦磨练，学会了多种太极拳和刀、枪、剑、棍等技艺。自此，他身体健康，精力充沛，以优异成绩毕业于京师大学堂。

吴图南深深体会到太极拳有利于祛病强身。他说：“锻炼能增加人的机敏，增强记忆力。身体健康了，心情乐观了，就想工作和学习。长寿人，应有健康的身体，充足的精神，百折不挠的毅力，万夫不挡之勇气。”

（高勇）



19. 朱屺瞻

出生于 1892 年的中国画坛楷模 , 世纪老寿星朱屺瞻 , 在 1996 年 5 月刚刚度过他的 105 岁寿诞不久便与世长辞。由于他艺术上辉煌的成就和越百岁的高寿 , 被尊称为“世纪丹青大师” , 许多人亦尊之为“屺老”。

“一有”和“一无” : 屺老的高寿秘诀 , 归纳起来四个字 : 一有一无 : “一有” , 是有规律的生活 , 他起居 , 作画 , 锻炼身体都有规律。百岁以上高龄 , 每天仍然坚持在室内原地踏步 100 下。“一无”是无所谓。屺老除了对艺术认真对待之外 , 其他一切事情都是无所谓的 , 比如吃什么 , 吃多吃少 , 吃荤吃素 , 再比如别人的言辞轻重 , 褒贬 , 他都抱无所谓的态度。屺老面对世态炎凉 , 总是平静如水 , 与世无争。

屺老的格言是 : “做事要顾人 , 艺术要从己” 。在言语行动中 , 屺老从不做有损他人的事 , 从不说别人的坏话 , 从不标榜自己 , 也从不附庸权贵。他待人温和谦恭 , 从不摆什么艺术大师的架子。对于各种议论 , 也总是淡然一笑了之。

(高勇)

20. 王忠义

1987 年 , 四川省举办了一次评选“巴蜀健康老人”的活动。时年 105 岁的王忠义老人是全省授予“巴蜀健康老人”中年龄最长的一位 , 后又荣获“全国健康老人”桂冠。

王忠义 , 是四川秀山土家族自治县官乡新庄村民间医生 ,



生于 1884 年 3 月。王老不仅身体健康 ,在百岁之后仍然为患者治病 ,而且有求必应。

王老家有几代人是高寿者 ,他曾祖父活到 102 岁 ,祖父王斌活到 112 岁。

终身清心寡欲 ,以行医为生 :一个多世纪以来 ,王老坚持天天练功习武 ,读医书。每天天黑就睡 ,鸡叫便起。他 113 岁时 ,身高还有 1.7 米 ,体重达 63 公斤。

王忠义总结一个多世纪的养生经验 ,概括为“长寿四诀” :
练气功三更起舞 ,环境优山清水秀。
食油腻三分足矣 ,戒烟酒益寿强身。
宰相肚与人为善 ,喜事临只乐三成。
艰难险阻进三尺 ,笑口常开三分春。

(高 勇)

21. 林春泽

明朝中后期 ,福建闽侯县出了一位长寿官员 ,名叫林春泽 ,他生于成化十六年(1480 年) ,卒于万历十一年(1583 年) ,享年 104 岁。

林春泽百岁时 ,常率领儿子 ,孙子来到农田 ,观看农民耕耘 ,慰劳穷苦勤劳的百姓 ,一时成为盛事。

百岁生子乃一大奇观 ,林春泽百岁庆典过后不久 ,他的妻子产下一女 ,成为奇闻 ,一时佳话频传。

在此前一年 ,亦即林春泽 99 岁的时候 ,乡亲们向他恭喜 ,说 :“愿公百龄。”林春泽微笑着说 :“我还要在百岁生子 !”果真被他言中。



林春泽在百岁还能生子，主要在于一生注重自我保健。据说，他终生讲究养生之道。尤其是注重养肾、保肾和护肾。

(高勇)

22. 喻育之

广交良友，有益健康：104岁寿星喻育之出生在湖北省黄陂县一个农民家庭，喻老之所以长寿，除喜欢书法，情绪乐观外，他说：“我为人诚恳坦率，喜和人交往，广交良友，有益健康。”

喜爱写书信：喻老人缘好，和他来往的有政界人士、商界人士、教授、书画家等。60多年来，喻老一直保持爱写书信的习惯，与国内外亲友们通信成了最重要，最有乐趣的事，通过信件使他与远在千里之外的亲人们同悲共喜，息息相关，因此他总不感到孤独。

乐于助人：喻老极喜欢帮助别人，特别是好学的年轻人。他曾对一个孤苦无依的侄媳说：“你别难过，只要我在世，就会帮助你的。40多年来，喻老一直给她以精神安慰和物质上的帮助，直到她去世。

喻老也喜欢和一般人交往，他坐轮椅外出时特别喜欢和路人讲话，他的开场白常是：“你猜我多大年纪了？”逗得路人停下脚步，然后他们就开始一场有趣的谈话。他在与人们的交往中获得力量，因而生活感到充实，精神有所寄托。

(高勇)



23. 孙越琦

享年 103 岁的第八届全国政协委员孙越琦老先生 ,101 岁时仍身体健壮 精力充沛 ,仍在为祖国的和平统一贡献力量。

与心无愧 ,心安理得 :孙老的长寿秘诀是 :“做事无愧于心”。他解释说 :“老年人对什么事都要想得开 ,放得下。做事于心无愧 ,就心安理得 ,就可活得长。”孙老生来较胖 ,1949 年患了较为严重的糖尿病 ,医生要求他严格控制饮食 ,他自觉遵从医嘱 ,夫人王仪孟严格把关 ,按规定的食谱定量进食 ,坚持了几十年 ,体重下降了 15 公斤。孙老靠自身调整 ,摘掉了糖尿病的帽子。

孙老没有什么特殊的锻炼项目 ,只是勤奋工作 ,经常走路。86 岁开始学太极拳 ,在北京工人体育场每天坚持参加练拳。他年事最高 ,练得最认真 ,曾被评为第二名 ,但孙老还不满意 ,遗憾地说 ,我怎么练不到第一名呢 ,足见其有青年人一般的上进心。

孙老还有一大特点 躺倒就睡着。这当然跟他常说的“于心无愧”有关。

真是心安寿自高 !

(高勇)

24. 张正菊

张正菊 ,重庆市开县丰乐镇人 ,今年 103 岁。小时候 ,家境贫寒 ,8 岁就随母亲到田里拾棉花卖。18 岁结婚后 ,她和丈



夫靠做点小生意维持生活。她先后生了 11 胎 ,成活 3 男 1 女。虽然生活负担重 ,但她始终以乐观的态度对待生活 ,含辛茹苦将儿女抚养成人。现在老人有孙子 20 个 ,重孙 24 个。

饮食习惯 :老人最爱吃的是腊肉拌白糖 ,猪蹄肉 ; 蓑衣饭 (玉米和大米) ,还有新鲜蔬菜。近 10 年来 ,老人每天早晨吃上两个糟鸡蛋。老人年轻时就爱活动 ,她说 ,人不动就会生大病。老人是个闲不住的人 ,除了带外孙、料理家务 ,还在住所周围开荒种些小菜 ,直到 80 岁后才放弃做家务。老人还有一个好习惯 ,按时起居。每天早晨 ,她要到山路转一二里路 ,呼吸新鲜空气。

热爱运动 , 爱聊天 :现在 ,老人每天的活动就是到院子里转转 ,与邻居老人们一起搓搓麻将 ,聊聊天。老人目前洗澡、梳头都是自己完成。坐着硬板凳打半天麻将从不喊腰痛。

(高 勇)

25. 赵明洁

作为满族正黄旗人 ,赵明洁老人自豪地说 :“ 我比末代皇帝溥仪大 10 岁 !”赵老 1896 年生 ,今年 103 岁 ,是拥有 70 多口人 ,五世同堂大家庭的老寿星。

老人的长寿秘诀是 :爱 ,使她健康长寿。

爱看电视新闻 ,爱出门 :老人每天最爱看电视新闻。她说新闻是真的 ,讲真人真事 ,旁的都是瞎编乱造 ,她不愿看。热爱生活 ,喜爱新鲜事物 ,使老人生活快乐 ,生命充满了活力。每年 ,老人都要到沈阳、大连的儿子、女儿家走上几回 ,因此 ,



车站检票员都认识她这老“逛”寿星。一次，一位年轻的女检票员看到她，将她一把抱住，高兴地说：“您老又来了！”说着就在老人脸上亲了一下，亲得老人脸上一大块口红印。老人高兴，不舍得擦，上了车，还指给大家看：“那闺女亲的！”老人对新鲜事物挺感兴趣，每次去洗澡，看人家洗桑拿，她都要试试。

吃完饭嗽口，爱拿主意：老人一生生活阅历丰富，喜欢告诫家人。吃完饭她漱口，就告诉别人：“吃完饭要漱口！”看到孙女们擦高级化妆品，就说：“你们看我用甘油，多好！你们用的那些东西，不好！”看见电视宣传谁，就又到家人说：“看人家多好，你们要学好！”听见孙子们抱怨下岗，老人就教育他们：“你们下岗过得挺好！没见你们谁吃粗粮，比过去地主吃得都好！”103岁的老人在家还爱拿主意，家里装修房子，门怎么开，管线怎么下，都由她定。

（高勇）

26. 罗兰

1896年出生于湖北的柞蚕研究专家，现居凤城的罗兰女士，今年已103岁。

热爱生活，爱养花：老人热爱生活，养花成了晚年生活一大乐趣，浇水、换土、追肥都很认真。老人身板硬朗，背不驼，腰不弯，步履矫健。罗兰生活很有规律，每天按时起居，冬夏坚持到野外散步。每天坚持做45分钟身心保健操。生活上喜吃粗粮和蔬菜。她说：“心情是锻炼出来的，心情好，生活快乐而有意义，疾病就少缠身”。



心胸豁达 ,乐于助人 :罗兰有健康的心理。她的墙上挂着张醒目彩色横幅 :人生最大的破产是绝望。她心胸豁达 ,乐于助人。她把珍贵的显微镜赠送给偏远山区的一个医生 ,各种礼物和纪念品她都通过报纸“爱心桥”转交给困难户 ,向社会献爱心。中国大地发生了百年不遇的特大洪水 ,老人看到这个消息 ,心情十分焦急 ,时时牵挂灾区 ,一次拿出 500 元钱捐献给灾区群众。

(高 勇)

27. 孙思邈

孙思邈 ,是中国医药史上实践时间最长 ,著作最丰的大医药学家。又是医药界寿逾百岁的老寿星 ,被誉为“药王”。

他生于公元 581 年 ,卒于 682 年 ,寿高 101 岁。他终生为民治病疗疾 ,勤于著书立说 ,在 71 岁时编成《千金要方》30 卷 ,载有医药方 4 500 多个。他 100 岁时 ,仍然身强力壮 ,神采奕奕 ,不忘著述 ,编成《千金翼方》30 卷 ,收入本草 800 多种 ,他把人的生命和健康 ,比作“千金”之重 ,故而两本巨著皆以“千金”命名。

“药王”的长寿奥妙是：“四体勤奋 ,每天劳动 ,行医看病 ,上山采药。节制饮食 ,细嚼缓咽 ,食不过饱 ,酒不过量 ,饭后盥洗 ,睡不张口。”

他每天坚持三种体育锻炼 :练两遍自己编的健身拳 ,再按摩一次 ,练一遍气功。不管刮风下雨 ,严寒酷暑 ,几十年如一日 ,从不间断。打拳时 ,讲究效果 ,思想集中 ,旁若无人 ;按摩时 ,注意全面 ,从头到脚各个关节都按摩到 ;练气功时 ,注意



精、气、神 动静相兼 ,内外结合。

十二少 ‘药王’还为世人留下了自己摄生保健、延年益寿的‘十二少’秘诀：少思、少念、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少好、少恶、少欲、少怒。七情六欲 ,是人不可避免的精神活动 ,但贵在一个“少”字 ,有节制 ,不太过。

(高勇)

28. 陈 椿

陈椿又名陈仰青。1866年出生于福州 ,1919年毕业于北京师范大学博物系。1949年他只身去台湾研究博物 ,1954年退休后 ,便以书为伴 ,潜心学术研究与著述。在台湾出版过《四部精萃》、《仰青杂记》、《人生百岁》等论著。1987年在他101岁时 ,回到阔别近40年的故乡福州 ,忙于《唐诗六百首》、《宋词五百首》两部书稿的选编工作。

一生不沾烟酒 ,每日三餐定时 ,陈椿老人从不吃零食和点心。老人衣着简朴 ,唯轻松、柔软、整洁、合身是求。他认为衣、褥、被应常晒日光 ,达到消毒灭菌之目的。对于睡眠 ,老人说：“我是随心所欲 ,顺其自然 ,想睡就睡 ,从不勉强。”

可喜不大喜 ,可忧不大忧 :陈椿老人不仅身体健康 ,心理也很健康 ,他很有修养 ,心情平和 ,知足常乐 ,他想得开 ,放得下 ,不论遇上什么大事、急事 ,总是从容不迫、冷静应付。他说：“我长寿的秘诀是可喜不大喜 ,可忧不大忧。”

心无外诱 ,不为世欲名利所苦 ,陈椿老人说：“我已活了百岁出头 ,也有人未活到高龄 ,便忧心忡忡 ,十分怕死 ,一味保命求生。我恰恰相反 ,不怕死 ,到老而未死 ,既然活着 ,就要活



好,认真做事,严肃做人,做好人,办好事,决不做损人利己的事。因此,我是乐生、乐业、乐善、乐天。”

(高勇)

29. 李景修

现居辽宁 102 岁仍十分健康的李景修老人祖籍山东,解放前夕定居营口。解放初期前妻病故,他带着儿子生活。后来再婚妻子领着女儿进了李家门。一家人妻贤子孝,十分和睦。60 岁时,喜得贵子。

家境清贫,心情乐观,李老汉没有什么手艺,靠打更、干零活维持生计,家境较为清苦,直到 1977 年小儿子结婚,李家仍靠糊火柴盒度日。尽管如此,李景修始终积极乐观,加上妻子精打细算,日子过得倒也快活。

小儿子李敦信自吉林工业大学毕业后,经人介绍,与张伟结为伉俪。那时,小夫妻工资加起来不足百元,还要承担身无分文收入的两位老人的日常开销。

婆母过世后,张伟和李敦信更加细心照料年事已高的李景修,就连小两口回娘家也经常将父亲李景修带去共享天伦之乐。

李景修老人平时鱼肉不沾,烟酒不动,媳妇张伟十分尊重老人意愿,为了使老人有足够营养,她每天早晨都要为老人冲上一碗鸡蛋汤。

空腹做按摩,问起李老的长寿秘诀时,他乐呵呵地说:“我能长寿除了得益于好家风外,按摩也使我获益匪浅。从 50 岁开始,每天早晨空腹做按摩,持之以恒,从未间断。”

李景修老人 102 岁仍思维敏捷,腿脚利落,走路不用拐



杖。相对而坐，他能口若悬河，滔滔不绝地与你谈过去，说今天。老人面目慈祥，和善，自道福寿双全。

(高勇)

30. 张 群

张群，生于1889年，卒于1990年，享年102岁。

张群晚年寓居台湾，1972年在他84岁时辞去一切职务。转而潜心研究养生术。天天忙，勤动脑，延缓了脑力的老化，促进了益寿延年。早在1954年，他作了一次《谈修养》的演说，后来正式出版，轰动台湾岛。

张群的长寿秘诀是：起居有时，饮食有节，心情愉快，勤劳爱动。

张群劝导人们，要长寿，就须谦虚、宽恕、忍耐、和谐、容人，宽宏大量，他强调：“不与人争气，不争就是量大。”

张群强调，修养是一生的事，因此，一要诚——真心去做；二要恒——持久去做。

在日常生活中，张群注意动静相间，劳逸结合，荤素搭配，反对整日吃大鱼大肉。

他还编了一首《不老歌》：

起行早 睡得好，
七分饱 常跑跑，
多笑笑 莫烦恼，
勤用脑 永不老。

他提醒人们，对情绪的关注，切不可掉以轻心，并指出：
大笑一次，年轻一天；



大怒一次 ,短寿一年。

(高 勇)

31. 何塞·库库雷利亚

西班牙巴塞罗那市民何塞·库库雷利亚最近愉快地度过了 100 岁生日 ,并于生日后三天更换了驾驶执照。当地报纸称 ,他是目前世界上年龄最大的司机。

喜欢运动 :谈到自己的长寿之道 ,他说 :“我从年轻时就喜欢运动 ,走路特别多 ;一生中从不让自己有饥饿感 ,不吸烟 ,不饮酒 ,喝牛奶较多 ,每天要喝 1.5 升。”

这位老人于 1898 年生于巴塞罗那西北的阿根托那市 ,现有 3 个儿子 ,5 个孙子、8 个曾孙和一个 2 岁的玄孙女。老人从 1931 年领取驾驶执照至今一直开车 ,曾在相当长的时间内开出租车 ,现在仍每天开车到郊外散心。

(高 勇)

32. 杨国亮

杨国亮 ,1899 年生于四川邛崃 ,1932 年毕业于上海医学院 ,一直从事皮肤病研究 ,是我国著名的皮肤病开山鼻祖 ,1991 年 4 月 杨老以 92 岁的高龄游玩峨眉山。

杨老的长寿术有三条 :

(1) 作息有序 :虽然他学而不厌 ,诲人不倦 ,教学科研 ,著书立说 ,工作千头万绪 ,然而他从不“开夜车” ,总是晚上 10 点按时就寝 ,早晨 6 点按时起床 ,雷打不动。



(2) 饮食有节 :不吸烟不嗜酒 ,不饮咖啡 ,也不喝茶。他认为带有兴奋作用的食物对身体有害无益。他不吃补品 ,认为本来健康的身体 ,进补只能适得其反。他平时只吃米饭和馒头 ,每餐限 100 克为度 ,多吃蔬菜 ,稍加肉、蛋食品 ,辣椒却不可少。另外在三餐之后 ,要喝一杯白开水。

(3) 情绪良好 :他是我国皮肤病学泰斗 ,但丝毫不摆权威架子 ,非常平易近人 ,哪怕别人对他不敬 ,甚至大发雷霆 ,他也泰然处之 ,决不以牙还牙 ,所以深受人们敬仰。胸怀博大 ,情绪良好 ,有利消除忧愁和烦恼。

(高 勇)

33. 张三丰

我国元、明时代道教圣地武当山隐士张三丰生于元代 ,卒于明代 ,活了 100 多岁。由于他健身有方 ,常常是“飘然而来 ,忽然而去” ;九州往来 ,浩乎无岸” ,人称“三丰仙” 。明太祖朱元璋封他为“德高寿尊之士” 。明成祖朱棣又封为“飞龙先生” 。

张三丰健身之道以“内功”传世。清朝王渔洋曾说：“拳勇之技 ,少林为外家 ,武当三丰为内家” 。这是我国拳技、气功的两大派别。张三丰所倡导和追求的“内功”即“气” 。以气养性 ,以气养心 ,以气养身。

何以养气 ,张三丰的体会是 :

第一 潜心：“潜心于渊 ,神不外游” 。“澄心宜寡欲 ,养气戒多言” 。

第二 静心 :凡人心动荡 ,心事重重不能养气 ,心欲静贵在



制伏两眼。练功者要“眼神鼻视脐，上下相顾，心息相依，这样便可降伏思虑”。“心静息自调，静久心自定”，就是这个道理。

第三，清心：清心则要寡欲凝神。“凝神者收已清之心而入其内，心未清时眼勿乱闭，要自劝自勉，使心理清凉恬淡”。

第四，调息：调息即调匀呼吸，调息不难，心神一静，随息自然，调息要心平气和，气和则调息。

第五，真心：他认为“人心有二，一真一妄，世有学道数月而不见其寸进”，便无真心；“学不精，功不勤，心不清，神不真，以此之道，万无一成。”

以上是养气的必备条件，也是养气修心者首先要做到的。这几条做到了，就要凝神聚气。张三丰指出：“凡人养神养气，神即为收气主宰”，“收得一分气，便得一分宝，收得十分气，便得十分宝。”他奉劝世人不要“争功名”、“羨人富”而产生嫉妒心情，以损精气。在日常生活中，要注意饮食起居，“善保身者，谈笑宜少”。为了使人们都懂得养气健身之法，他在一首诗中写道：“堪叹世人不学仙，四时常怕病来缠，岂知一气原无故，气满身中命可延。”这就是养气延年的重要哲理。

（高勇）

34. 马寅初

马寅初是我国著名的经济学家、人口学理论家和教育家。尽管马老生活道路坎坷，然而由于他顺应逆境，善于养生，长寿到百岁以上（1882年—1982年）

马老的养生要诀，有五句话：“吃食素淡，心境开阔，坚持



锻炼,苟无他故,必活百年。”

马老生活很有规律,几十年不管政治风云如何变化,他都遵循不变。该吃饭时吃饭,该沐浴时沐浴,该锻炼身体时就锻炼身体。

他的生活规律不变,不仅在顺境中如此,在逆境中也是如此。马老说:“光明的信仰,钢铁的意志,大海的胸怀,是一个人生命力的基因。”又说:“真诚、爽直的人,便极少有内疚、阴郁的折磨。”真诚、爽直的秉性,有力地促使马老长寿。

马老“吃食素淡”,是对他简单食谱的概括。他每天粗茶淡饭,极少荤腥。马老尤其爱吃燕麦粥,每天早餐必备。做起来也简单,把50克燕麦片放入250克开水中,冲泡2分钟即成。再佐以熟鸡蛋一个,常年坚持不懈。

(高勇)

35. 伊尹

伊尹,官名阿衡,活了一百多岁,是商王朝的开国功臣、五朝元勋,先后辅佐商朝五位国君。是中国历史上第一位统军的贤相。

起初,伊尹以其非凡的谋略和才智,协助商王汤灭亡夏朝,奠定了商王朝的基础。

商朝立国13年后,商王汤病卒,终年100岁。当时,有人向伊尹谄媚说:“您劳苦功高,应当继位。”伊尹说:“只有先王汤的儿子外丙,才能继位。”在伊尹拥立外丙继位后,先前那个谄媚之人,竟然造谣说伊尹有篡位的野心,是他制止才立外丙为王的。伊尹听后,一笑了之。



过了三年,外丙病死,又有人劝伊尹继位,重演先前那个谄媚人的故伎,伊尹依然不理睬。出于正义,伊尹拥立先王汤的一个儿子仲壬继位。又过了四年,仲壬病卒,伊尹又拥立先王汤的嫡长孙太甲继位。

太甲初立两年,勤政事,但从第三年起,朝政开始昏乱。为了挽救商王朝的危亡,伊尹毅然将太甲送到他祖父汤的墓地桐宫,去对照祖父的创业史,进行反省思过。太甲在祖父墓地思过3年,受到教育,深感内疚,决心痛改前非,并捎信给伊尹,叫他废太甲自立,伊尹见太甲认识错误,立即将太甲迎回王宫,继续执掌朝政。伊尹看到太甲勤政爱民,将天下治理得有条不紊,便自行引退了。

又过了23年,太甲病卒,朝中有人争位,伊尹为了商王朝的江山稳固,拒绝大臣的劝进,毅然拥立太甲之子沃丁继位。

心胸坦荡,一生光明磊落:伊尹一心想着国家,一心为着民族的振兴,平时对别人的谄媚不自喜,谤言不理睬,总是置个人得失不顾,一生光明磊落,心胸坦荡,毁誉不干其守,饥饱不累其心。所以,活得自由自在,终年100余岁。

伊尹的长寿秘诀是,心阔若天地,光明若日月。

(高勇)

36. 谢侠逊

中国象棋协会副主席,名扬中外的象棋大师谢侠逊,生于1888年,卒于1987年,享年整100岁,是名副其实的“百岁棋王”。

谢侠逊,6岁学棋,15岁便名闻遐迩。1918年他荣获上



海象棋大赛冠军。他与象棋结缘终生，直到百岁仍不惮疲劳，欣然开枰。

吟诗下棋，心境恬淡，饮食正常，作息有度。棋王晚年与小女儿谢秉川住在一起，女儿将他的长寿秘诀概括为十六个字：“吟诗下棋，心境恬淡，饮食正常，作息有度”。其良好的心态，开朗的性格，刚健的体魄都得之于下棋。

下棋需要聚精会神，一丝不苟。这也使谢侠逊的记忆力得到很好的锻炼。他的盲棋功夫尤为佩服，除一般好棋手都擅长的以手绢蒙眼表演及不用棋具而口弈之外，他更有高人一筹的记忆力和专注。

下棋不仅磨练意志，也能锻炼身体素质：从表面上看，身体不动，似乎处于静止状态，而实际上由于双方紧张地用脑，人的中枢神经系统、呼吸系统及内分泌系统等都在紧张地工作着。大脑运动对身体各部分都有积极的影响。

喜欢体育锻炼：谢老既在下棋中锻炼心理、生理承受能力，同时也在日常生活中配合着其他体育锻炼，喜欢早起到公园散步。直到百岁时每天早上起床还要撑着拐杖在室内来回走动十几分钟。他一生都习惯以步代车，因而精力过人。

（高勇）

37. 冰心

冰心，现代著名女作家，诗人，享年99岁。她的保健养生方法，不是讲究营养、吃补药，而是保持乐观，心情舒畅，注重心理保健。

清虚静泰，少私寡欲，是冰心的修炼目标。她认为，人对



于物质生活不要过分奢求,要过得清简朴素一些,心理上尽可能排除个人的杂念,少些私心。人生在世不为个人私利操劳所累,把志向与事业融合在一起,心胸就会宽大起来,精神就会充实起来,心情自然就会乐观,精神就会饱满。

冰心性格恬静,为人谦逊,认为“善养生者养内,不善养生者养外”。这种“内养”的功夫,使她永远处于一种和平、畅快的状态之中。

热爱宠物:冰心老人非常爱猫,家里养着一只波斯猫,这只猫个大体壮,一身亮晶晶的白毛,蓬松如云,轻柔如丝。每逢冰心老人看电视,这只波斯猫总是提前来到荧屏前,迎候主人的到来。每逢摄影师来给冰心老人拍照,波斯猫早已投入主人怀抱,与主人一起摄入镜头之中。1995年,冰心老人在北京医院治疗时,也把波斯猫带在身边,猫还时常跳到茶几上,陪伴主人接待客人。

冰心老人的长寿,与她平时爱宠物也有一定的关系。

(高勇)

38. 黄章

清康熙年间,每隔三年的秋天,都要举行一次选拔举人的考试,时称“秋试”。凡考取者,即成举人。

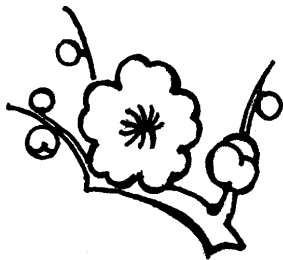
有位参试者,名叫黄章,广东省顺德县人士,时年99岁。但乍看上去,只不过六七十岁年纪。同来参加乡试的人,问他多大年纪?黄章说是99岁。众人中多数是年轻人,从未听说百岁老人参加秋试者,所以半信半疑。黄章猜出众人的心情,于是,令其曾孙与他一起,把事先定好的“百岁观场”四个大字



横幅,展现在大家面前,众人愕然,皆对这位老而好学者,表示十分敬佩和羡慕。遗憾的是,此次秋试,黄章落榜了。102岁时仍未中举。但他不放弃目标的追求,依然奋发向上,勤奋好学,孜孜不倦。功夫不负有心人,黄章终于在108岁时考中举人。

黄章那近一个世纪的学业过程,足可以悟出一条道理:奋发上进,勤奋好学的人,必然延缓人脑衰老,从而健康长寿。

(高 勇)



三、中国百岁寿星 健康生活模式





百岁寿星健康生活调查资料

长寿,是古今人类的共同愿望,随着科学技术的发展,物质文明的提高,人类寿命也随之不断地增长。“真正的财富是健康。”因此,研究长寿,不单是追求百岁高龄,而是既要长寿,又要追求高质量的生命,故“百岁——健康”,实际上是当今人们共同追求的目标,也成为世界性的课题。多年来,我们在大量占有资料的基础上,经过长期研究,提出如下的“中国百岁寿星健康生活模式”。

(一)中国百岁老人分布

根据1990年第四次全国人口普查,全国60岁以上老年人口已达到9700万,占总人口的8.58%,百岁老人的总数为6434人,其中年龄最长者达136岁。男性占22.97%,女性占77.03%;80%居住在农村,20%居住在城镇;汉族占74.88%,少数民族占25.12%。

在一个地区中,百岁老人人口的多少,是判定长寿地区的重要标志(表1)。

(二)中国百岁老人长寿因素分析

根据我国近几十年的长寿调查分析表明,尽管每个百岁老人的生活经历、社会环境、身体素质、遗传因素、性格爱好各不相同;“长寿”之道也因人而异,但长寿与遗传、优生、营养、运动、环境、社会、心理等诸多因素密切相关。现将我国部分省市、地区部分百岁老人长寿因素统计如下(见表2)。



(三) 中国百岁寿星健康生活模式研究

根据我们全国百岁老人长寿因素调查分析,得出其长寿的健康生活模式,主要由以下六个因素构成。

(1) 优生遗传免疫调节因素

①根据我们统计,百岁老人家庭中,有长寿史者约占 50.3% 5 77.9%。

②百岁老人父母近亲结婚率为 0%。

③出生时母亲年龄在 20 5 29 岁者为常见。

④母性遗传优势,女性寿命平均比男性长 3 5 5 岁。

(2) 自然环境温度调节因素

①据中国环卫监测所不完全统计,资料表明 161 名百岁老人中,有 53.2% 生活在空气清新、山清水秀的优美环境中,或常年在空气清新的田间、草原中劳动锻炼。

②资料提示人类生存及长寿的最佳温度应在 10℃ 5 20℃ 之间。

(3) 平衡营养膳食调节因素

①在被调查的 310 名百岁老人中,60.3% 的人基本吃素或以素食为主。

②饮食中,以甜薯、花生、野菜、醋、河鱼为习惯。

③不喝酒者 223 人中有 90 人,占 40.36% ;少量饮酒者,107 人中有 13 人,占 12.15% ,广西巴马县有 26 人饮低度酒,占 24.30%。

④不吸烟者,新疆和田地区 213 人中占 85.62%。

⑤适量饮茶者,107 人中有 12 人,占 11.21%。

⑥三低饮食——低盐、低糖、低脂肪。

⑦三适量饮食——蛋白质、热量、微量元素。



⑧热量分配——早 30%、午 40%、晚 30%。

(4) 劳动锻炼 运动调节因素

9 154 名百岁老人中,有 99 人喜爱劳动锻炼,占 64.29%。

. 107 名百岁老人中,有 36 人参加体育活动,占 33.64%。

(5) 社会心理双向调节因素

①调查 154 人中有 96 人性格开朗,占 62.34%。

②调查 154 人中有 88 人好心待人,占 57.14%。

③调查 223 户中有 159 户家人敬老,占 71.30%。

④调查 154 户中有 92 户家庭和睦,占 59.74%。

6 107 名百岁老人中有 107 名生活有规律,占 100%。

(6) 太极养生自我保健因素

①练太极拳,107 名百岁老人中有 37 名,占 34.58%。

②家庭保健按摩,223 名百岁老人中有 47 名,占 21.08%。

③静坐气功,154 名百岁老人中有 47 名,占 30.52%。

④其他办法,107 名百岁老人中有 11 名,占 10.28%。





表 1 全国各省、市、自治区百岁老人人数占总人口的比例(1/100万)

| 地区 | 百岁老人数占总人口的比例 | 在全国名次 | 地区 | 百岁老人数占总人口的比例 | 在全国名次 |
|-------|--------------|-------|-----|--------------|-------|
| 新疆 | 56.1 | 1 | 上海 | 1.7 | 16 |
| 西藏 | 32.7 | 2 | 江苏 | 1.7 | 17 |
| 青海 | 12.8 | 3 | 山东 | 1.7 | 18 |
| 广西 | 11.3 | 4 | 甘肃 | 1.6 | 19 |
| 广东、海南 | 7.7 | 5 | 湖南 | 1.6 | 20 |
| 云南 | 6.5 | 6 | 辽宁 | 1.4 | 21 |
| 台湾 | 6.2 | 7 | 浙江 | 1.4 | 22 |
| 宁夏 | 5.7 | 8 | 江西 | 1.3 | 23 |
| 河南 | 4.6 | 9 | 吉林 | 1.3 | 24 |
| 四川、重庆 | 3.7 | 10 | 天津 | 1.0 | 25 |
| 贵州 | 3.4 | 11 | 黑龙江 | 1.0 | 26 |
| 安徽 | 2.4 | 12 | 湖北 | 0.8 | 27 |
| 北京 | 2.1 | 13 | 内蒙古 | 0.8 | 28 |
| 河北 | 1.9 | 14 | 陕西 | 0.7 | 29 |
| 福建 | 1.7 | 15 | 山西 | 0.2 | 30 |



四、请中老年人 多关心自己





请中老年人多关心自己

据上海市人口普查办公室统计资料显示：上海从1995年起就步入老龄化城市的行列。随着计划生育作为一项基本国策越发普及，上海中老年人的数量也正以惊人的速度增长。

有人曾说：“在当今社会中，老年人必须要‘四有’，即有老本、有老窝、有老伴、有老友。”此话确有道理，但当今的中老年人是否更应有一种自己关心自己的意识呢？

中国自古以来就是礼仪之邦，几千年的传统教育我们：“凡事孝为先”。尽管竞争是这样的激烈，容不得丝毫的松懈，但父母的健康乃是年轻人最大的顾虑。作为长辈，如何才能减轻子女们的后顾之忧，让他们能全身心地投入到工作中呢？唯一能做的就是自己多关心自己，自己多照顾自己。虽然赡养长辈是小辈应尽的义务，但长辈们若能多关心一下自己的健康，往小处说是中老年人自己的福气，往大处说也是为国家乃至世界的飞速发展尽一点绵薄之力。中老年人怎样做到自己多关心自己呢？

我们经常发现，人一上岁数，大多会在脸上或体表其他部位出现大大小小的棕褐色斑点。这在医学上称为寿斑，俗称老年斑。

很多中老年人认为老年斑只不过影响了容颜的美观，自己已步入人生之秋，外表美观与否已不再重要，因而对老年斑的出现大多不以为然。其实老年斑不仅仅是一个影响美容的“面子”问题，它更暗示着生命的衰老和病痛临近。因为不仅在体表，在心脏、肝脏，特别是脑细胞中都会出现老年斑。



随着年龄的增高,免疫力下降,体内老年斑越积越多,可引发中老年人神经系统功能不全,记忆力和智力障碍,以至帕金森症等。老年斑就像是血吸虫一样在吸食中老年人的健康,加速着机体老化。

近些年来来的科技研究表明,银杏与维生素 E 都是延缓细胞衰老、抵御老年斑出现的有效武器。关于人体衰老,出现老年斑的起因有许多种说法,而自由基学说是现今最受认可和重视的说法之一。其理论认为,机体在代谢过程中会自发产生或由外界作用产生含有未配对价电子的原子、原子团、分子或离子等,这些特殊形态的物质称为自由基。由于自由基化学活性高,不稳定,因而容易与人体内的其他物质产生化学反应,造成蛋白质、脂质、糖类等物质损失,从而造成疾病和细胞老化。而老年斑就是细胞膜上的不饱和脂肪酸在自由基作用下生成脂褐素。银杏叶中的天然黄酮醇则具有消除自由基的作用,因而它能断绝细胞被损害的渠道,减缓人类衰老的步伐,美国人现在就在利用银杏提取物制成理想药品,防治体内外老年斑。维生素 E 也是近些年来发现的一种很强的抗氧化剂。它在抗衰老中的作用,越来越受到世人关注。科学家通过实验证明,在 10% 氧气条件下培养人的肺细胞,当加入维生素 E 以后,可延缓衰老过程,使寿命延长 20% 5 40%。

银杏和维生素 E 除了可以延缓衰老,更有其他的非凡功效,如银杏中的内酯成分可抵抗血小板活化作用,改善血液循环,舒通血管,因而可用于防治动脉硬化、高血压、冠心病、高血脂、脑血栓等心血管疾病,而维生素 E 可维持神经系统的兴奋性,调节机体代谢活动有条不紊的进行,因而可保持中老年人精力充沛,可辅助治疗四肢麻木、视力减退等衰老症状。



由华东师大华大集团研制的最新科技成果——长生银杏叶软胶囊,采集了新鲜银杏叶中的黄酮类化合物和内酯化合物,并按照科学的比例加入维生素E,充分发挥了银杏与维生素E的双重功效。经功能实践证明,具有延缓衰老、调节血脂及耐缺氧的保健功能。

真心祝愿长生银杏叶软胶囊能带给您健康长寿!

