

<<百岁寿星养生档案>>

图书基本信息

书名：<<百岁寿星养生档案>>

13位ISBN编号：9787200050417

10位ISBN编号：7200050415

出版时间：2003-9

出版时间：北京出版社

作者：占才强

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<百岁寿星养生档案>>

内容概要

本书不同于当前许多健康科普书的特色是：它是一本生动的寿星养生纪实书。

书中每一位寿星的养生纪实都是一个动人的故事，每个故事各不相同，各有特色，但又都有共同的精彩核心，就是健康的四大基石。

个性中有共性，共性中又异彩纷呈，真是美不胜收。

每个故事有情节、有讲解、有评议，娓娓道来，更令人难以忘怀。

它不但给人知识，更给人智慧和启迪。

本书把健康的理念和四大基石变成活生生的日常生活，就发生在我们的身边，使人一看就懂，一懂就用，读来兴趣盎然。

<<百岁寿星养生档案>>

书籍目录

1 很会照顾自己2 宽厚仁慈心肠好3 非热不食4 快乐使心灵年轻5 子孝孙贤亲情暖6 坦然面对困难7 与人为善心向佛8 青菜豆腐保平安9 杜绝不良嗜好10 长寿在于生活方式11 特别爱干净12 劳动就是最好的锻炼13 不过分操心和忧愁14 把劳动当作享受15 喜爱越剧的“老小孩儿”16 在生活细节上讲究卫生17 “甩手法”和“自由拳”18 生活规律，心态豁达19 保持了40年的良好习惯20 每天泡脚、抠脚板

<<百岁寿星养生档案>>

章节摘录

书摘 106岁的费桐藻是目前武汉市武昌区福利院年龄最长，也是最有名的老人了。

连她自己都不记得上过多少回报纸、多少次电视了。

每次在电视上看见自己，或护理员读报念到关于自己的消息时，她都会骄傲地问旁人：“你看见我上电视没？”“你看见我上报没？”所以对于我们突然造访，老人没有一丝的恐慌和反感。

倒是老人家得体的语言、爽朗的笑声，让我们感受到悠悠岁月赋予老人深厚的人生底蕴。

四年婚姻生活 半世人生孤独 1897年11月15日，费婆婆出生于湖北沔阳县(现在的仙桃市)一个普通农家。

她年轻时家境贫寒，又值社会动荡，因而没有上过学堂。

困苦中长大的她也没什么特别的生活梦想，过着很平淡的日子。

据费婆婆依稀回忆，在她24岁时，按照当地农村的风俗，她嫁给了一个汤氏青年。

汤家原来开杂货店，因生意亏本，生活越来越拮据。

结婚四年后，丈夫得了肺病，无钱医治，不久便离开了人世。

她生育了两个儿子，小儿子在1岁左右时得肺病而死。

她和大儿子相依为命，虽然得到了兄长们的资助，但生活还是十分艰难。

更不幸的是大儿子20岁刚出头，就在抗日战争中被日本人的飞机炸死了。

此后老人一直未嫁，过着独身生活。

其间，费婆婆曾被接回娘家，替哥哥带孩子。

费婆婆爱孩子，在娘家的日子虽苦虽累，但过得开开心心。

婆家后来派人来接她回家，她不愿意，就这样费婆婆和她哥哥一家人一直生活在一起。

在近40岁的时候，费婆婆和娘家人一起来到武汉，并长期定居下来。

在武汉居住的大半生的岁月里，费婆婆一直保持着从小养成的勤劳习惯，做家务、带孩子，任劳任怨。

费家几代人，从侄子到侄孙子，甚至到侄重孙，她都带过。

费婆婆善良纯朴，她慈母般的爱着、关怀着费家的孩子们，使他们觉得她可亲可敬，与她的感情很深。

现在孩子们都大了，也都有了自己的事业，但他们还是没有忘记老人曾经给予他们的关爱，逢年过节，都会来看望老人，和老人聊聊天，唠唠家常。

马婆婆的长寿有遗传因素，当陈清锁肯定地告诉我仰时，我们颇感兴趣，很想知道一下马婆婆一家长寿的家史。

马婆婆的父亲是什么时候去世的，家人已记不太清楚了，只记得她母亲是在80多岁去世的，应该说还是比较长寿的。

还有一位长寿的姐姐，身体一直都不错，活到了95岁。

老人还有一位姑母，也称得上是一位百岁老人，活了99岁。

老人的上辈和同辈都有长寿的历史，据我们的观察，晚辈也大有长寿的趋势。

和我们一直聊天的儿子陈清锁已经65岁了，但看起来最多只有50多岁的样子，气宇轩昂、身材魁梧、体态微胖，头发整齐地向后梳着，而且头发还是乌黑的，只夹着几根白发，从外面根本看不见，要扒开头发才能看见几根。

虽然已进入老龄，但声音洪亮，说起话来侃侃而谈，我们也忍不住地赞叹他的健康。

老人的媳妇也打趣地说：“他的学生都说他像个如来佛。”

母亲的长寿给了儿子很大的启示：人最重要的是身体，要珍惜自己的身体，要养好自己的身体。

现在陈清锁坚持每天锻炼身体。

早上起床后，去美丽宽敞的音乐学院里散步，时间大约一个半小时左右。

散步时，还一边伸伸手，弯弯腰，甩甩腿。

他说这样对身体很有益。

晚辈孝顺老人 老人疼爱晚辈 马婆婆现在是五世同堂，全家大小算起来共有86人，经常在一起

<<百岁寿星养生档案>>

生活的只有马婆婆、儿子、儿媳，其他的晚辈因为工作的关系，要逢年过节才能聚到一起。

我们采访的时候一直都是在和马婆婆的儿子攀谈，儿媳妇吴金桃热情地招待我们后，就忙着照看外孙女去了。

问起晚辈是怎么照顾马婆婆的，儿子陈清锁首先说，母亲和他住在一起，媳妇就承担了照顾婆婆的责任，母亲活这么长是和媳妇的细心照顾分不开的。

媳妇吴金桃没有工作，在家里做家务，相夫教子，家里活儿大都落在了她的肩上，马婆婆也就相对清闲了很多。

当然，牙齿和舌头也有打架的时候，婆媳之间如果发生了什么摩擦，做媳妇的总是“忍”字当先，不与之计较，她们一起和和睦睦地走过了几十年。

儿子陈清锁对母亲的照顾就更不用说了，“父亲去世得早，母亲一个人把几个孩子拉扯大不容易。”从他的言语中可以看出他对母亲的敬和爱。

大到病时四处求医，小到母亲的生活起居，陈清锁对母亲都是呵护有加。

他说母亲很能干，这么多年能挺过来不容易，这些都是儿子发自内心的对母亲朴实的赞美。

他还告诉我们，1998年母亲生病的时候，睡在床上不吃不喝，他就天天守在母亲身边。

本来平时喜欢打牌的他也不再玩了，每天晚上都要起来三四次，给母亲冲麦片粥喝。

余婆婆的长寿是否得自家庭的遗传，张寿清说母亲上一辈的情况他不太了解，但在记忆里与母亲同辈的并没有特别长寿的人，他们去世得都比较早，长寿应该与遗传因素没有多大关系。

余婆婆的丈夫也去世得比较早。

据张寿清回忆，父亲张运锐是59岁时去世的，从年龄上说应该也不能算是长寿的。

张寿清分析，母亲长寿应该与她生活规律有很大关联。

余婆婆睡觉很有讲究，只睡绷床，从不睡席梦思一类的软床，垫棉被不垫鸭绒被；一般是天黑了就睡，天一亮就起床，而且只要天气不是很冷，她起床后总会出门去转一转，余婆婆进食也很正常，从来不吃，也从来不吃一顿饥一顿，喜欢喝白开水，从来不喝饮料，也不喝保健品；夏天不吹空调，最热的时候，只是吹一下电扇，吹的时间也不长，以免受凉，余婆婆还很爱干净，不管冬夏都要洗澡，而且非得用热水擦身。

正是这些简单的、良好的生活习惯、生活规律，促成了余婆婆健康的体魄。

胡国斌还讲，老人在脚没摔伤之前，上下楼都不要别人扶。

有一次社区内搞一个老年人的活动，已经百岁的余婆婆作为社区内年纪最大的老人参加了这次活动，送她回家上楼时，她不许别人扶，对帮她的人说：“不要扶我，我自己可以上去的。”

张寿清说：“母亲在摔伤前一直过着十分有规律的生活，这是她身体健康的重要保障。”

余婆婆的生活虽然很恬淡，但是身体一直很好，有一次张寿清一个做医生的朋友来给她检查身体，检查结束后他半开玩笑地对张寿清说：“你老母亲的健康状况比你还要好得多呢！”张寿清深有感触地说：“规律的生活、合理的饮食对健康起的作用真是太大了。”

于婆婆的高寿，是否继承了家族的长寿遗传因子？这也是我们关心的一个问题。

孙宏沅说，这方面的因素很难说，从他所了解的情况看可能性并不大。

于婆婆的娘家高龄老人不多，她的父亲、哥哥和妹妹离开人间都比较早，倒是她的母亲活了很长，多长记不清楚了。

婆家有高龄的老人，她的婆婆是98岁高龄去世的，婆家所在的村高龄者也很多。

但婆家的长寿“基因”显然不会遗传到母亲身上。

于婆婆的丈夫也属于高寿，是20世纪80年代离开人世的，活了80多岁。

孙宏沅认为，母亲的长寿更多的还是个人生活方式的原因。

让他感触最大的是母亲心情比较愉快。

她从来都是开朗、乐观的，外界纷繁复杂的事情她不关心，也影响不到她。

她始终过着常年如一日的、属于她自己的生活。

孙宏沅说，他经常拿母亲头上出现的黑发开玩笑，说“您不用担心，您返老还童了，还能再活一辈子”她听了笑嘻嘻的。

母亲有时也会和他开玩笑地说：“我这么老了，还不死，你们买毒药把我毒死算了。”

<<百岁寿星养生档案>>

”但孙宏沅发现，实际上老人也怕死。

2002年冬天，她端着脚盆到厕所倒洗脚水时，不小心了一跤，虽然没事，但有两个礼拜她再也没有自己去倒水。

孙宏沅说：“她晓得摔的后果！” 一辈子极少患病 夏天不呆空调房 孙宏沅说，母亲一生身体健康，从没得过大病，连感冒这样的小病也很少患。

自从搬到现在居住的地方后，记忆中好像一直没生病。

以前偶尔咳嗽、发烧，让她吃药坚决不吃，吊针更是不打，过个三五天后自然而然也就好了，母亲的抗病能力很强。

只有大约1970年前后，老人的身体曾出现过一次意外，让孙宏沅一家担心不小。

那天，母亲一个人到解放公园去玩，回来后就不行了，全身出汗，躺在床上几近休克。

孙宏沅赶紧请采了医生。

医生看于婆婆的脉搏跳得很微弱，心脏快停止跳动，近4个小时一动不动，便对孙宏沅说：“你们为老太太准备后事吧！” 谁知，睡了4个多小时后，于婆婆竟苏醒过来了。

在孙宏沅的记忆中，母亲仅此一次算是“大病”，其实当时检查也没有确诊到底患的是什么病。

从那以后，于婆婆落下一个骂人的毛病。

那时孙宏沅一家曾和别人一起住团结户，母亲有事无：事常骂隔壁的一家人，于是家人怀疑她患了神经病。

后来送到精神病医院，经医生检查，母亲什么问题也没有。

从此，只要有人提到医院，她就很害怕，也不愿意吃药。

家人拿她没有办法。

后来只要她骂人，孙宏沅就将镇静剂化在她喝水的杯里，给她喝，喝后让她睡觉。

不久，她知道了杯中水有药，便将杯子反扣着，喝水时用碗，坚决不用杯子了。

搬到长江日报路的15年里，于婆婆没有生过病。

街道派的医生来为她检查身体后说：“这个老太太虽然90多岁了，但身体很好，一点毛病都没有。”

” 现在于婆婆101岁了，孙宏沅没有发现她有什么病。

她不但没病，还像一些年轻人一样，不怕冷、不怕热。

冬天，她只用一个暖壶暖脚，以前用过电热毯，但自从电热毯被烧了一个洞后，她就再也不要了；夏天武汉很热，但她坚持不进空调房。

她曾进去过一次，不过很快就出来了，说里面太冷受不了，空气也不好，还是吹电风扇舒服一些！于婆婆岁数大了后，孙宏沅到南京出差时给她买了一枝拐杖，后来又在武汉给她买了两枝，但她用得很少，只是偶尔下楼时才用一下。

如今，有两年多没下楼了，拐杖也就一直闲置着。

汪琪芬说，外婆的心态还是比较平和的，她待人处事热情和气，喜欢和别人聊天。

于婆婆是特热心的那种人，见到别人有什么事都想帮忙，哪怕别人端个东西都要上去帮忙，因此，大家都很喜欢她。

不过，于婆婆的自尊心很强，有时候很倔，加上人又比较直爽，有时候不顺心或者闷得慌了，也会发发脾气，发完了，人也平静了。

“凡事闷在心里，人会闷坏的。”

” 这是于婆婆一贯的观点。

于婆婆年纪大了，有时候记忆也会有些含糊，以前她还问问晚辈的工作学习情况，现在已经很少操心了，就是比较想念孙子，总会在嘴边念叨着。

汪琪芬笑着说，外婆有点重男轻女的思想呢！我们好奇地问起老人家的身世。

于婆婆于1902年9月22日出生于江苏镇江。

小时候家庭比较富裕，曾上过学，思想解放，放了自小缠着的小脚。

于婆婆共有三子一女。

汪琪芬说，由于放心不下体弱多病的女儿(即汪的母亲)，外婆在50年代初期就和女儿一起在武汉定居。

<<百岁寿星养生档案>>

从此和丈夫分居，直到丈夫去世，也就是大半辈子过着独身的生活。

由于汪琪芬的母亲去世得早，所以她对外婆以前的事知道得并不多。

她说外婆几乎没有讲过以前的事，但外婆曾很自豪地说她受过很高的教育，是数学家华罗庚的同学。

于婆婆待人礼貌，很有知识分子的气质。

从这点来看，她的确受过良好的教育。

于婆婆在家住着的时候，晚上的娱乐是看电视。

凡是江南女子没有不喜欢越剧的，于婆婆也不例外。

那温婉动人的唱腔，缠绵悱恻的爱情故事，总能唤起人们心底最温馨的回忆。

有一段时间电视里播放越剧《红楼梦》，于婆婆每天晚上都会搬张凳子坐在电视机前，兴致勃勃地看完才睡觉，一集都没落下过。

于婆婆喜欢看戏，尤其是有文化底蕴的诸如《红楼梦》《梁山伯与祝英台》之类的文戏。

这和于婆婆早年所受的教育是分不开的。

不过，汪琪芬说，外婆只是喜欢看，从没有听她唱过，这也许与家庭教育有关。

那时富人家的小姐唱戏毕竟不成体统，或是怕晚辈们笑话，不好意思罢了。

但是我们想，这台词、这乐曲大概早已深深地刻在老人的心里，每每想起，就会勾起她甜蜜的回忆吧！

人们都说老小、老小，越老越小。

我们眼前的这位于婆婆，也是一位这样“老小”的可爱老人。

她很会自娱自乐，还时常向管理员撒撒娇，开玩笑地称管理员为“阿姨”、“奶奶”。

大家和和气气，笑作一团。

当我们拿出报纸时，于婆婆还认出了报纸的刊头，小孩一样无邪地笑了起来。

张护理员告诉我们，平时，老人兴致好时，看到别人拿着书报，还会嚷嚷着：“你们考考我呀！”有时，于婆婆看到一些大幅标语，能看见的字，她就会念出来，看着别人或惊奇或羡慕的眼光，她便会很开心、很自豪。

毕竟，在她这个年龄的人，识字的不多。

汪琪芬说，别看老人平时好说话，脾气可拗着呢。

年纪大了后，更是倔强得不得了。

要是有什么事做得不顺她的心意，她就会闹别扭。

要不就冲着你大叫，把自己的不满冲你喊出来，要不干脆就不理你，不过这种情况比较少。

老人是个直性子，有什么话就会说出来，很少会憋在心里。

这种性格，对老人的长寿无疑会有很大的影响。

.....

<<百岁寿星养生档案>>

媒体关注与评论

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

健康是人类最宝贵的财富,有了健康就有希望,失去健康就失去了一切。

健康是1,其余都是0。

这个真理已成为人们的共识。

关注健康,自己少受罪,儿女少受累,节省医药费,造福全社会,何乐而不为呢?人类的生命之树是120岁,但当今世界人口平均寿命不足70岁,什么原因呢?前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出:

“许多人不是死于疾病,而是死于无知。

”并说:“不要死于愚昧,不要死于无知。

”本书不同于当前许多健康科普书的特色是:它是一本生动的寿星养生纪实书。

书中每一位寿星的养生纪实都是一个动人的故事,每个故事各不相同,各有特色,但又都有共同的精彩核心,就是健康的四大基石。

个性中有共性,共性中又异彩纷呈,真是美不胜收。

每个故事有情节、有讲解、有评议,娓娓道来,更令人难以忘怀。

它不但给人知识,更给人智慧和启迪。

本书把健康的理念和四大基石变成活生生的日常生活,就发生在我们的身边,使人一看就懂,一懂就用,读来兴趣盎然。

寿星们的一言一行,一举一动,他们和谐的家庭、开阔的心胸、善良的心地,处处给人留下感悟和启示。

健康不是坐而论道,健康是一点一滴的行动。

只有做到知、信、行的统一或闻道、悟道、行道的统一才能收到实效。

因此,这本书光读一读是不够的,还要想一想,做一做。

因为读了,只是知道了,这是需要的;想了,就有了感悟,这是必要的;做了,就有了行动,有了效果,这才是最重要的。

一位哲人讲过:“实际行动的一步胜过一打纲领。

”什么时候开始做呢?要从小做起、从小事做起、从今天做起。

因为许多疾病都是起源于少年,植根于青年,发展于中年,发病于老年,而衰老也是一样。

因此,未雨绸缪,“上医治未病”,才是上策。

许多人憧憬健康,但平时都无视健康,他们把金钱看得重于健康,因而透支健康,浓缩生命,不到半百,已是未老先衰。

他们忘了,生命和时间一样,是一条单行线,犹如一江春水向东流,奔流到海,永不复返,而金钱却是可以千金散尽还复来。

读读书中百岁老人的真实故事吧,它将给人们留下许多耐人寻味的思考。

最后,笔者有一服“四君子汤”,对健康百岁卓有功效,谨献给所有渴望健康长寿的读者,处方如下:君子量大,小人气大;君子不争,小人不让;君子和气,小人斗气;君子助人,小人伤人。

全国心血管病防治科研领导小组副组长
家委员会主任委员 洪昭光

中国老年保健协会心血管病专

2003年9月22日

<<百岁寿星养生档案>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>