

<<瀛洲长寿之道>>

图书基本信息

书名：<<瀛洲长寿之道>>

13位ISBN编号：9787208096554

10位ISBN编号：7208096554

出版时间：2010-12

出版时间：上海人民

作者：《瀛洲长寿之道》编委会

页数：261

字数：268000

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>

## <<瀛洲长寿之道>>

### 前言

崇明成为全国第15个“中国长寿之乡”，更是全国第一个“长寿之岛”，这是崇明之喜、上海之荣。

崇明由万里长江泥沙积聚而成，自唐朝聚沙成洲至今有1300多年历史，素有“东海瀛洲”之称。环江靠海的地理位置，原生净土的自然环境，温和湿润的海洋性气候，造就了崇明这一方不可多得的“宝地”。

崇明的良好生态环境，既源于地理优势，更是靠坚持走科学发展道路。

围绕“建设成为世界一流生态岛”的目标，崇明大力加强生态环境建设，优先发展资源节约型、环境友好型产业，积极探索人口、资源、环境协调发展之路。

今天的崇明，森林覆盖率达20.8%，生活垃圾无害化处理率达98%以上，污水处理率达80%以上，已建设成为国家级生态示范区。

崇明人长寿，不仅得益于良好的生态环境，也同其内涵丰富的地域文化有关。

就饮食文化而言，崇明白山羊、老毛蟹、白扁豆、刀鱼、金瓜等闻名遐迩，农家自酿“老白酒”已有700多年历史。

崇明人饮食清淡，田间地头的各类蔬菜，是最好的绿色食品，也是百姓餐桌上的最爱。

崇明民风淳朴，邻里和睦，民间还有唱山歌的传统。

崇明人心态平和，勤劳俭朴，敬老爱幼代代相传。

进入新世纪，上海人口老龄化程度不断提高，我们必须更加积极地发展老龄事业，努力让全市老年人老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。

崇明在推进经济社会发展的进程中，十分重视老龄工作。

近些年，崇明的社会保障体系不断健全，养老服务设施大大改善，为老服务体系稳步推进，老年人精神文化生活日益丰富，全社会敬老爱老助老的氛围更加浓厚。

这应该是除了生态环境和地域文化之外，崇明人长寿的又一重要原因。

去年11月，解放日报、文汇报、新民晚报组织记者蹲点崇明，对岛上100位长寿老人的生活规律、饮食习惯、长寿心得深入采访，采写了这本《瀛洲长寿之道》。

希望藉此能让更多的人共享崇明独具特色的长寿养生文化，养成科学、健康、文明的生活方式，提高全民生活质量和健康水平。

是为序。

上海市市长 二 一一年八月

## <<瀛洲长寿之道>>

### 内容概要

上海新闻界十余位资深记者深入崇明岛，挑选岛上100位具有深刻长寿体验的百岁及以上的寿星，展开调查采访，观察他们的衣食住行，触摸他们的喜怒哀乐，试图探究崇明岛人长寿的奥秘。

他们从崇明岛的自然环境(水质、物产等)、社会环境(养老医疗和社会保障体系、尊老助老的社会氛围等

)、家庭环境(子女的孝顺和关爱、亲朋好友的往来等)，以及老人们自身的心理素质、心灵素质和身体素质等方面，详细分析，慎下结论，努力为我们迈向健康长寿的新境界提供有益的启示。

《瀛洲长寿之道》(作者瀛洲长寿之道编委会)通过对众多日常生活画面的记录，归纳寿星们在养身、养心、养情、养性、养趣、养颜等方面的实践，揭示了他们各自平凡而独到的长寿奥秘。

《瀛洲长寿之道》的作者是。

## &lt;&lt;瀛洲长寿之道&gt;&gt;

## 书籍目录

## 序

- 正直善良好人一生——访百岁老人沈学英  
 恬淡人生——访百岁老人徐润华  
 达观人长寿——访百岁老人顾端珍  
 粗茶淡饭总相宜——访百岁老人施旺梅。  
 她不知道药是什么滋味——访百岁老人徐秀桃  
 路自己走饭自己吃——记百岁老人秦三郎  
 日饮半茶碗小酒的“老和尚”——记百岁老人茅小仁  
 儿、媳侍奉得妥妥当当——访百岁老人管迷郎  
 “爱管闲事”的百岁掌灯人——访百岁老人陆婉郎  
 儿女是福——记百岁老人黄桂芝  
 一生喜静的农家女——访百岁老人朱丹仁  
 儿女孝顺百岁有福——访百岁老人沙美娟  
 相信医学可得永年——访百岁老人耿雪郎  
 待任何人都像对待子女般周到——访百岁老人蔡美芝  
 自然而然——访百岁老人龚宝清  
 勤快而朴素的一生——记百岁老人范秀明  
 淡泊勤劳宁静致远——访百岁老人姚小妹  
 勤劳而正直的泥水匠——访百岁老人陆中导  
 母女相依为命八十载——记百岁老人杨银先  
 还要去更多地方看看——访百岁老人黄先郎  
 80岁上房修瓦的“女强人”——访百岁老人汪惠芬  
 童心不泯的百龄“幼师”——记百岁老人茅秀英  
 心宽是福——访百岁老人龚玩郎  
 敬老院里的“老小孩”——访百岁老人姚婉林  
 和睦家庭人长寿——访百岁老人施友才  
 长寿人家活出百岁老翁——记百岁老人杨文惠  
 心里不想太多事情——访百岁老人黄真良  
 思念着咖啡香的老寿星——访百岁老人陆美芝  
 咱们村里的“季百岁”——记百岁老人季林郎  
 吃素的老寿星——记百岁老人黄云郎  
 好身板受用终身——访百岁老人陈道士  
 巧手女裁缝织出一家子的幸福——记百岁老人龚藕林  
 心里惦记着儿孙——记百岁老人盛银芝  
 历经沧海桑田得享人生美福——访百岁老人吴珍宝  
 二两花雕和三十年安眠药——访百岁老人叶凤郎  
 安逸晚年——访百岁老人顾采郎  
 有情自甘甜——访百岁老人陈灿凤  
 回忆是永远抹不去的珍藏——记百岁老人陈彩英  
 敬老院里的“特护老人”——记百岁老人陈志明  
 长寿秘诀：3+1——访百岁老人林梅郎  
 崭新而甜蜜的养老院生活——记百岁老人徐泮郎  
 爱睡觉的老寿星——记百岁老人施爱芬  
 爱吃肉的长牌高手——记百岁老人宋翠仙  
 无牵无挂一身轻——访百岁老人陆凤林

## &lt;&lt;瀛洲长寿之道&gt;&gt;

五代同堂子孙过百——访百岁老人蔡贰郎  
 当年“孤儿寡母”而今五代同堂——记百岁老人陆桂明  
 每天都要哈哈大笑——访百岁老人沈福兰  
 抱一颗童心过百年——访百岁老人施大郎  
 百岁“刘三姐”——访百岁老人李秀珍  
 接生婆的好福气——记百岁老人王末郎  
 《相约星期六》最老的拥趸——记百岁老人石锡兰  
 母亲啊！  
 你用柔弱身躯撑起这个家——记百岁老人陈雷妹  
 长寿密钥：知足常乐——访百岁老人蔡文英  
 吃水果和保健品吃出来的老寿星——记百岁老人施祖英  
 “我可以活到10岁！”  
 ——记百岁老人陈凤先  
 团结村有台“老电脑”——访百岁老人赵和清  
 也许她还记得——记百岁老人胡银先  
 腰板笔挺的百岁老翁——记百岁老人郁水其  
 三餐不离酒，力气大如牛——访百岁老人张春先  
 携手看尽80多年的潮起潮落——记百岁老人徐洪章  
 熟背英文字母表——记百岁老人张雅新  
 大小环境都“清爽”——访百岁老人陈锡明  
 手表不离身生活有规律——记百岁老人吴玉琴  
 人到夕阳犹自挂天际——记百岁老人陆宝庄  
 有个比女儿还亲的儿媳，是咱家福分——访百岁老人肖承家  
 漫漫不眠夜——记百岁老人朱灿苟  
 喝醋水和温水泡脚——记百岁老人汤贵郎  
 他从来不发火——访百岁老人张维巢  
 有话不闷心里——访百岁老人杨明郎  
 105岁还能穿针引线——记百岁老人张彩林  
 一如名字般娴静的老太——记百岁老人姚安静  
 勇于闯荡的百岁老人——访百岁老人张凤仙  
 看着太阳安排作息——访百岁老人姜纪英  
 大嗓门的寿星——访百岁老人黄翠郎  
 93岁种柿子树已经吃了七年——记百岁老人黄小妹  
 携手走过80载——访百岁夫妻沈光远、黄松雪  
 一生以教堂为家——访百岁老人李雅德  
 家睦人和神清气爽——记百岁老人陆零芬  
 井水不犯酒水——访百岁老人高菊郎  
 百岁姑嫂苦尽甘来——访百岁老人袁翠郎、唐大郎  
 高寿不忘体面生活——访百岁老人石梅青  
 她有一颗顽童般的心——记百岁老人邱凤娣  
 闲不住的寿星公——访百岁老人黄洪福  
 80多岁爱上喝酸奶——记百岁老人赵志龙  
 心善为寿——访百岁老人袁灿芬  
 最爱是菜园——记百岁老人董凤郎  
 小村庄里的“阿庆嫂”——记百岁老人赵凤林  
 不改对生活的感激——访百岁老人汤先郎  
 日行数百米割草喂山羊——记百岁老人黄米郎

<<瀛洲长寿之道>>

一辈子没进过医院——记百岁老人陈偶郎  
爱零食更爱劳作——访百岁老人黄玉林  
90岁时还下地干活——记百岁老人黄秀清  
就爱崇明岛上的那抹绿——访百岁老人范三郎  
“独眼”穿针引线——记百岁老人蔡林青  
死而复生生命不息——记百岁老人李桂英  
“和”字出长寿——访百岁老人沈丽英  
家人常伴身边生命弥久绵长——记百岁老人陈林郎  
直面坎坷笑对人生——记百岁老人朱彩林  
后记

## &lt;&lt;瀛洲长寿之道&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：朱丹仁的父亲是一名教师，所以她接受过5年的教育。

解放前，彷徨村来了一名传教士并在村里修了名为圣山堂的天主教堂，村里的一些人家因此信奉了天主教，朱丹仁家就是其中的一户。

如今，视力严重退化的她每天还要试着看看经书，听听磁带里放出的诵经声。

老人看起来很精神。

她拄着拐杖起身与每一个进门的客人握手，保姆说：“老人每天5点就起床，梳头前还必须在肩头披一块方巾，用来接住梳头掉落的白发。

”梳完头，老人就会翻台历，记住这一天是几号、星期几。

老人的孙子在市区开出租车，做一休一，老人看着台历就能说出孙子这一天是开车，抑或是休息。

这是位非常朴实的农妇，对于农时、节气和作物的熟悉程度让子女们非常佩服，子女们说：“真正叫家有一老，如有一宝。

”9月20日的早上，朱丹仁提醒小儿子陆佩言：“现在要种白菜种子了。

”一直到现在，家里所有的作物种子都是朱老太太收藏的，每一件东西放在哪里，什么时候要用，老人比谁都清楚。

”陆佩言前些日子还以为赤豆种子都用完了，可老人却及时地找出另外一包，让儿子去种。

芝麻在日光下晒了两天，朱丹仁也会提醒儿子：“芝麻多晒就不好了，最多晒三天。

”彷徨村的田地保留得很完整，农户们种的农作物品种丰富，有水稻、茭白、西甜瓜、芋艿、甜芦粟、白扁豆等等。

朱老太太都种过。

在没有天气预报的日子里，崇明人讲究“猜天”，也就是猜今后一到两天的天气情况。

朱丹仁的“猜天”本领非常神，她告诉子女：8月里吹南风，2天半后下雨；9月的南风，晚饭不到就要下雨；10月的南风，一会儿就会带来雨水。

陆佩言记得，妈妈是通过天上的云朵走向，感觉风速来猜天的，有时候比天气预报还要准。

说起长寿之道，儿子觉得是因为妈妈的饮食习惯很好。

朱丹仁的三餐非常准时，早饭6点30分，午饭11点30分，晚饭18点整，从来不吃零食。

多年来，她的菜以蔬菜为主，吃得非常清淡。

最爱吃的是山芋，尤其是山芋煮的粥。

另一个长寿秘诀是抗冻。

从年轻的时候开始，朱丹仁抗冻能力就特别强。

她冬天穿得比儿子都要少，盖得也很薄。

前几天，孙子想给她买一床电热毯，她拒绝了，说自己不冷。

老人每天都要泡脚，一泡至少半个小时。

儿子或者保姆将热水瓶放在脚盆边，她边泡边加水，直到身子微微出汗才结束。

与很多女性手脚发冷不同，朱丹仁的双手即使在冬天也是很暖和的。

陆佩言总结的老人第三个长寿之道是心胸开阔，这也是他认为最重要的一点。

他说：“没有她的心胸开阔，我们家也不会这么好。

”陆家老先生病重的那几年，他原先的一儿一女因为家境困难，贴补有限。

陆佩言记得母亲总是告诉自己要体谅别人，站在别人的角度上想一想。

“他们家里有病人，子女又多，都要上学，经济本来不宽裕，我们自己能承受的就自己承受吧。

”母亲的话及时宽慰了儿子，陆佩言想明白了：“都是一家人，本来就需要互相体谅。

”在采访的时候，我们见到了老人的一儿一女，他们的话都很少，非常安静，像极了母亲。

子女们对妈妈特别好。

建起新楼后，陆佩言给母亲留出了底楼最好的屋子，这间屋子很宽敞，层高有3米左右，非常通风，冬暖夏凉。

即便是2010年连续高温的日子，屋子里也不需要空调，一个吊扇加一个迷你风扇就够了。

<<瀛洲长寿之道>>

儿子叮嘱母亲，迷你风扇不能盯着人吹，而是要吹墙，反射回来的风才够健康。

## &lt;&lt;瀛洲长寿之道&gt;&gt;

## 后记

这是一本有着特殊价值的书。

去年10月至11月，在中共上海市委宣传部策划组织下，上海三大主流报纸《解放日报》、《文汇报》、《新民晚报》的近20名长期从事教科文卫领域采访工作的资深记者，历时一个多月，蹲点崇明，对岛上100位百岁及百岁以上的长寿老人，实地展开面对面的采访调查。

记者们观察长寿老人们的衣食住行，触摸他们的喜怒哀乐，访谈他们的亲朋好友，总结他们的养生经验，回溯他们的人生阅历，力求以新闻记者客观、真实的视角，科学、严谨但又生动、传神地挖掘出并讲述好崇明百岁寿星的长寿之道，给大家以启发和借鉴。

记者们的采访调查是深入、细致的，通过他们善于发现的眼睛和善于交流的沟通技巧，长寿老人们一个个小小的生活习惯，一项项或许是微不足道的个人嗜好，都被挖掘了出来；记者们的表达又是极富吸引力的，不加虚饰，没有夸张，但在他们的笔下，一位位普通、平凡的老人变得生动鲜活，可感可知，尤其是通过对众多日常生活画面的真实记录，寿星们在养身、养心、养情、养性、养趣等方面的实践很自然地一一呈现。

记者们的采写，既保证了本书材料、观点的真实性，又保证了本书的可读性。

健康长寿往往是综合因素作用的结果，崇明之所以能出现可喜的长寿现象，与其经济、政治、文化、自然环境和历史条件等诸多因素密不可分。

因此，记者们的采写，还特别注意了从崇明岛的自然环境(水质、物产等)、社会环境(养老医疗和社会保障体系、尊老助老的社会氛围等)、家庭环境(子女的孝顺和关爱、亲朋好友的往来等)，以及老人们的心理素质、心灵素质和身体素质等方面，做详细了解和分析，力求全面揭示崇明老人们的长寿奥秘。

同时，结合百岁老人们的长寿体验，我们对一些基本的养生要点也作了归纳总结，如修身养性的注意要点、精神娱乐活动的常识、饮食起居的注意事项等。

此外，还选取了一批足以代表崇明自然环境和社会环境状况的图片，向广大读者朋友展示崇明作为“中国长寿之乡”在生态建设方面的特色和成就。

因此，从这100位老寿星身上，我们不仅可以读到形形色色、别具意味的长寿之道，还可以读到崇明的乡土、地理和历史，读到崇明一方水土的地域文化特点。

不同于很多“长寿之乡”往往地处偏远的情况，崇明，是上海这座国际大都市的一个城区，它与上海的联系非常密切。

在“后世博”时期，研究“城乡互动”模式，研究生态建设经验，传播“和谐”长寿之道，不仅符合刚刚闭幕的中国2010年上海世博会所传播的“城市，让生活更美好”的主题理念，也适应当今世界“生态、低碳、环保”的发展理念。

从这层意义上来看，探析崇明“长寿之乡”的奥秘，不仅有助于崇明对自身未来的发展充满乐观和自信，也有助于每个生活在城市或乡村的人对自身的生活和未来的发展作一次检阅和审视。

若能引起读者朋友这样的反思，则我们这番紧张、忙碌的编撰工作就万分值得了。

上海瀛通(集团)有限公司董事长、瀛通慈善基金会发起人陈伟峰先生是本书编撰工作的最初动议者之一，并始终倾注了极大热情。

感谢百位寿星和他们的亲人对采写工作的支持，感谢崇明县委宣传部、崇明县民政部门的大力支持，没有他们的努力付出，很难想象我们能如此顺利地将本书奉献给大家。

《瀛洲长寿之道》编委会 2011年8月

## <<瀛洲长寿之道>>

### 编辑推荐

《瀛洲长寿之道》的作者瀛洲长寿之道编委会挑选崇明岛上100位具有深刻长寿体验的百岁及以上的寿星，展开调查采访，观察他们的衣食住行，触摸他们的喜怒哀乐，试图探究崇明岛人长寿的奥秘。

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>