

# 百年如中诞生四位百岁老师

□陈根生

在如皋这座世界长寿乡的璀璨百岁星空中,如皋中学的四位百岁寿星是个耀眼的亮点。如皋2002年第一次百岁老人调查指出,如皋百寿老人绝大多数从事体力劳动,他们中文盲占86.6%,小学文化11.8%,初中文化0.8%,而如皋中学第一位百岁寿星刘镜寰,如皋丁堰人,东南大学首届毕业生;第二位施云斗崇明人,上海大同大学毕业生;第三位周加强(1919年出生)如皋吴窑人,教高中物理,也是大学毕业;第四位吴玉芳,江阴人,现住南通市,苏南文教学院(苏州大学前身)国文专修科毕业,离休干部。一座蕞尔小城的一座普通中学能贡献出四位百岁人瑞,这也为如皋这座世界长寿乡增添了新的光彩!

3

## 饮食得当

如皋卓越的饮食文化对如皋人之长寿起着重要的支撑作用。

江苏《美食》杂志2003年第3期发表拙作《长寿之乡的饮食之道》,并与当时来如皋调研的北大、清华的教授交流。我总结为四个字:①淡。如皋人习惯粗茶淡饭,以素为主,早、晚吃粥,中午干饭。②杂。五谷、杂粮都吃,摄入营养全面、均衡;③鲜,新鲜,讲究“出水鲜”绿色食材,罐头食品、真空包装并不受宠;④野,讲究吃野生的,自然的,不受污染的,不同的野菜是一年四季的餐桌宠儿。我以为这4个字如果说是如皋人当年维持生存所创造出的生活智慧,那么解决温饱之后就也就自然而然成为养生健体的饮食之道。

这四字诀被广泛采用。2013年8月8日《如皋日报》以通栏大标题“央视推介我市长寿饮食文化‘四字诀’”报道,日前中央电视台中文国际频道《天涯共此时》特别节目《养生有道》对我市饮食文化“淡、杂、鲜、野”四字诀进行了重点推介。中国癌症基金会副理事长兼秘书长赵平教授在节目中对我市“四字诀”表示充分肯定,他评价道:“四字诀是世界长寿饮食文化的精髓,融入了现代健康养生观念,非常值得推广和借鉴。”

俗话说,民以食为天。刘老师是土生土长的如皋人,他是吃如皋水长大的,后来又一直服务桑梓,他是如皋饮食文化的忠实践行者。施老师于1963年“移民”如皋,早已融入如皋的社会生活,并且喜欢上如皋的饮食文化,施老师退休后每天都喜欢拎个篮子上菜市场,这是他很享受的每天必修课。施老师及其夫人汤锦云与我长谈时曾说:“佩服,如皋人会吃!”他们通过半个世纪的如皋生活对比,对如皋人的饮食文化科学合理和生活智慧很是认可欣赏,不自觉地融入其中。

如皋卓越的饮食文化对如皋人之长寿起着重要的支撑作用。世界长寿乡科学认证委员会主席森下敬一不止一次地称道如皋饮食文化。2011年10月他第一次带队来到如皋实地考察,认定如皋的饮食文化对长寿现象的形成是“非常有效”的。

下图自上至下:刘镜寰103岁时挥毫书写“共产党好”;施云斗老人。



## 1 太平岁月

1949年如皋解放时如皋全县没有一个百岁老人,人均年龄36岁,比全国平均年龄还低1岁;新中国建立以后,政治稳定,社会生活水平日渐提高,10年后林梓镇出现了一个百岁老人。

## 2 知识老人

兰德公司卫生经济学家史密斯解释说,受过高等教育的人更容易找到好工作,从而为人生做长期规划,选择更健康的生活方式,学历越高,意味着读的书越多,知识越丰富,越能在衣、食、住、行、生活习惯、爱好、学习、工作诸方面作出合理安排。

“人的长寿需要有个好政府,”好政府是人们长寿的前提和保证。中国人民大学教授、中国老年学会会长郭沧萍在2002年“中国21世纪长寿论坛”上如是说。

对这一点如皋中学的两位百岁寿星的亲身体会是刻骨铭心的。2002年10月29日,“中国如皋长寿文化节”举办“太平盛世百岁宴”,100多位百岁寿星一律唐装赴宴,103岁的刘镜寰老师拿起毛笔挥毫写下四个大字“共产党好”,这是埋藏在刘老师心里几十年的心声一朝喷发啊!刘老师记得1938年如皋中学师生一起下乡逃难,他曾藏身在草荡水里,差点死于日寇枪下;后来因为坚持不为日伪服务,他只得挎个竹篮子做小生意,一家人半个世纪在饥饿线上挣扎。

施老师也是从战争炮火中逃难出来的。在旧社会的31年中,山河破碎,民族危亡,人民生活在水深火热之中,自己也直到新中国才有了稳定的工作。而且1956年被评为江苏省劳动模范,1957年当选为崇明县人民代表和政协委员,1969年当选为如皋县如城镇人民代表及如皋县四、五届政协委员,1980年荣获江苏省政府颁发的优秀教师荣誉证书。所以他常怀感恩之心对晚辈子孙说:“共产党时代没有战乱,就

比国民党时代好!没有共产党,没有社会主义,就没有今天的安定幸福的生活!”

比国民党时代好!没有共产党,没有社会主义,就没有今天的安定幸福的生活!”

2013年《江苏省百岁老人调查报告》:“本次调查百岁老人受教育分布,大学及以上0.5%,中学1.3%,小学5.4%,私塾12.4%,未上过学80.4%。这组数据要与70年前的社会教育水平比较才有意义。70年前的大学以上受教育水平不到0.5%,而百岁老人大学以上受教育水平占0.5%,说明受教育高与长寿有关。”(《欢度百岁——江苏长寿老人风采》,江苏人民出版社,2013年10月版,第357页)

那么,受教育程度高对长寿究竟有什么影响呢?

最近美国疾控中心的一份资料显示,拥有学士和更高学位的人比高中没毕业的人多活约9年。兰德公司卫生经济学家史密斯解释说,受过高等教育的人更容易找到好工作,从而为人生做长期规划,选择更健康的生活方式,学历越高,意味着读的书越多,知识越丰富,越能在衣、食、住、行、生活习惯、爱好、学习、工作诸方面作出合理安排,而当今影响人的寿命的主要因素中,不良的生活方式及行为占主导地位(60%)。

刘老师出身中医世家,从小耳濡目染中华传统医药保健知识,他为人正直,与老伴汪淑宜一直风雨同舟,相濡以沫。6个子女中,有一个享受国务院津贴的专家、两个高级工程师,其余的继承父业在教育岗位上默默耕耘;孙辈中有6个在国外留学、工作。刘老师仍然选择留在如皋白蒲镇老家颐养天年。我们采访时看到老人屋里堆满最新的书籍报刊,他还精到地总结了自己的高寿经验是4少4多:一是少玩要多读书,二是少食多饮,吃饭不要过饱,三是少忧愁多乐观,四是少发怒多养神。天井里馨香、佩兰香气悠悠,主要用于泡茶喝。屋檐下两大缸天水显示传统的如皋人对天水茶是何等的情有独钟!

施老师的儿女或在上海,或在南通,但老人更愿意与二女儿一起在如皋安度晚年。丧妻、失子曾一度让老人悲痛欲绝,二女儿夫妇是贴

心小棉袄,对老人家孝顺爱护,照顾备至。施老师从来就是个刻板笃实的人,晚年更懂得养生,生活起居,规律有序;早7、8时起身,中午午睡,晚7、8时就寝;一日三餐,早晚吃粥,中午干饭,荤素搭配,以素为主;下午3时一杯牛奶;外埠子孙逢年过节必来如皋陪老爷爷说话,至少也有电话问候。我与施老师同事多年,从未见他发过脾气。他淡泊名利,总是与人为善。

刘老师百岁了也仍然看书看报。施老师高龄后眼睛不好使,也让女儿女婿给他读报。2019年4月我曾电话采访刘老师,得知她目前与女儿一起生活,没有什么大病,耳朵不大好,但眼睛不错,每天看看书,有时还能穿针引线缝缝补补;每晚必看“新闻联播”,还喜欢看中央电视台播出的革命历史题材电视剧。她生活很有规律:早晨7时起身,晚11时就寝,午睡2小时;早饭一个鸡蛋、一杯牛奶,饭食以粥为主,不挑食;一生性格温厚、随和,心态好。邻居都夸她是模范家庭。

刘、施二位老师的共同点还有不打牌、不沾烟酒,特别是有一好习惯很有意思,值得一提。无论是刘老师,还是施老师,他们年届耄耋之后,往往喜欢静坐冥思,闭目养神。别简单地以为这是年高衰迈所致,其实这是一种很积极、很科学的养生、健身方式。《中国剪报》曾刊载,美国哈佛大学教授和马里兰州大学哈里博士经研究后认为:“冥思静坐对人的视力、血压、认识功能的激素水平提高大有好处,可以治疗许多不治之症和心脏病、关节炎等慢性疾病。”美国耶鲁大学医学院外科医生伯尼·赛格尔也认为:“沉思冥想是松弛思想的行为。”荷兰科学家研究表明:打坐沉思者相比于其他人患一般疾病的可能性要低50%,在感染威胁生命的重病方面的可能性要低87%。总之,静坐养神能使人体阴阳平衡,经络疏通,顺畅,从而达到益寿延年之目的。刘老师、施老师都是很好地把握了属于自己的60%,子女们又帮他们把这60%做到最好,做到极致。

联合国相关组织发布认为人长寿遗传占15%,医疗8%,气候环境7%,60%属于自己把握,而社会因素仅占10%,如果这“社会因素”不是特指,否则我以为就值得商榷。1949年如皋解放时如皋全县没有一个百岁老人,人均年龄36岁,比全国平均年龄还低1岁;新中国建立以后,政治稳定,社会生活水平日渐提高,10年后林梓镇才出现了一个百岁老人,政府在物资匮乏的情况下还特别拨款照顾她每月大米20斤,白糖2斤,豆油2斤。此后百岁寿星越来越多,后来成为世界长寿乡。

刘老师百岁了也仍然看书看报。施老师高龄后眼睛不好使,也让女儿女婿给他读报。2019年4月我曾电话采访刘老师,得知她目前与女儿一起生活,没有什么大病,耳朵不大好,但眼睛不错,每天看看书,有时还能穿针引线缝缝补补;每晚必看“新闻联播”,还喜欢看中央电视台播出的革命历史题材电视剧。她生活很有规律:早晨7时起身,晚11时就寝,午睡2小时;早饭一个鸡蛋、一杯牛奶,饭食以粥为主,不挑食;一生性格温厚、随和,心态好。邻居都夸她是模范家庭。

刘、施二位老师的共同点还有不打牌、不沾烟酒,特别是有一好习惯很有意思,值得一提。无论是刘老师,还是施老师,他们年届耄耋之后,往往喜欢静坐冥思,闭目养神。别简单地以为这是年高衰迈所致,其实这是一种很积极、很科学的养生、健身方式。《中国剪报》曾刊载,美国哈佛大学教授和马里兰州大学哈里博士经研究后认为:“冥思静坐对人的视力、血压、认识功能的激素水平提高大有好处,可以治疗许多不治之症和心脏病、关节炎等慢性疾病。”美国耶鲁大学医学院外科医生伯尼·赛格尔也认为:“沉思冥想是松弛思想的行为。”荷兰科学家研究表明:打坐沉思者相比于其他人患一般疾病的可能性要低50%,在感染威胁生命的重病方面的可能性要低87%。总之,静坐养神能使人体阴阳平衡,经络疏通,顺畅,从而达到益寿延年之目的。刘老师、施老师都是很好地把握了属于自己的60%,子女们又帮他们把这60%做到最好,做到极致。

刘老师百岁了也仍然看书看报。施老师高龄后眼睛不好使,也让女儿女婿给他读报。2019年4月我曾电话采访刘老师,得知她目前与女儿一起生活,没有什么大病,耳朵不大好,但眼睛不错,每天看看书,有时还能穿针引线缝缝补补;每晚必看“新闻联播”,还喜欢看中央电视台播出的革命历史题材电视剧。她生活很有规律:早晨7时起身,晚11时就寝,午睡2小时;早饭一个鸡蛋、一杯牛奶,饭食以粥为主,不挑食;一生性格温厚、随和,心态好。邻居都夸她是模范家庭。