

热烈祝贺如皋市长寿研究会成立20周年

深入探究长寿秘诀 着力打造长寿品牌

如皋市长寿研究会成立20周年回眸



图为“庆祝如皋市长寿研究会成立20周年”会议现场

西班牙马德里召开，开幕式播出中国专题片《和乐中华》。专题片以记录如皋寿星的生活为主线，佐证“和乐中华”这一主题。从此如皋的长寿面纱被一层层揭开，从国内迈向国际。

在这样的背景下，市委市政府敏锐地觉察到，如皋长寿现象是一种十分珍贵的无形资源，保护和利用好这一资源，对增强如皋人民的自信心和幸福感，提升如皋的美誉度和知名度，促进如皋经济社会的发展都十分重要。为科学系统地如皋的长寿现象、长寿文化、长寿奥秘展开调查、研究，经过紧张的筹备，2002年6月16日，如皋市长寿研究会正式挂牌成立，成为全国首家县（市）级研究长寿的专门机构。此后，全面系统探索如皋长寿秘诀，着力打造如皋长寿品牌等相关工作正式开始。

【回眸之二】立足本土，深入挖掘，持续探索如皋长寿秘诀

20年来，研究会紧紧围绕如皋长寿现象，从历史渊源、遗传基因、人文习俗、生态环境等多方面、多角度、多层次地开展调查研究，取得一系列有数据、有事实、有理论的研究成果。为讲好如皋长寿故事，打造如皋长寿品牌提供理论基础。

1、如皋长寿现象溯源于悠久的长寿历史

史料表明，自清嘉庆九年（公元1804年）《如皋县志》始设“列传·耆寿”卷，专门记载如皋长寿现象，至1928年，4部《如皋县志》共记载90—99岁老人383人，100岁以上老人50人。在县志等相关史料中，还有众多长寿名人的记载，如军事家吕岱80岁拜大将军，92岁官拜大司马；文学家曹襄82岁仍应邀高寿亲友举行书画盛会；戏曲家李渔博学多才身骨硬朗，享年70岁；经学家沈岐曾以87岁高龄奉旨重赴鹿鸣宴等等。此外，史料中还记载了不少有关如皋长寿的趣闻轶事，如麻姑授方酿酒酒、徐福仙药洒东海、清二帝敕建百岁坊等。在广泛搜集典籍史料的基础上，研究会多位会员深入研究，撰写出多篇研究论文，从不同角度论述了如皋自古以来就是一片孕育长寿人群的养生宝地。如徐建平的《如皋长寿溯源》，周思璋的《如皋寿星自古多》，康爱华的《长寿养生的不同方式与李渔的养生观念》，朱树屏的《长寿老人曹襄的传奇故事》，吴希林的《〈老圃堂诗文集〉中折射出的如皋长寿文化》《从邵雍的“安乐窝”漫话如皋民居的养生功能》等等，成为研究如皋长寿历史的珍贵资料。

2、如皋长寿现象隐藏着神秘的遗传密码

研究会会员通过检索史料，现实调查等途径，努力从事事实层面探索如皋长寿的遗传因素，从中找到如皋长寿现象与遗传基因的某些关联信息。如曹襄的曾祖曹承祥夫妇双双高寿，一个92岁，一个94岁，曹襄的祖父曹梦龄70多岁，父亲曹起宗87岁，他本人83岁，堪称长寿家族。韩氏百岁姊妹中，韩秀芳享寿106岁，大弟韩德培99岁，小弟韩德馨92岁。如城街道新社区的百岁老人徐凤明享年101岁，他有两个弟弟，大弟徐凤祥，享年96岁，二弟徐凤如近百岁。在如皋，无论是历史还是现实社会，这种家族性长寿现象还是很多的，有待于开展深入的研究和探索。

3、如皋长寿现象得益于优良的自然环境

环境是人类的生存之本。研究表明，如皋地处北亚热带季风气候区，气候条件优越，四季分明，雨水充沛。而且如皋人自古以来擅长植树种草，大片花草苗木遍布城乡，形成了一个天然氧吧。如海、焦港和通扬三条骨干河道直通长江，为全市居民、庄稼、畜禽、水产等提供源源不断

的优质长江水源。作为冲积平原，如皋母质土壤主要来源于长江冲积物，其矿物质构成十分丰富，为土壤元素组成的多样性奠定了基础。根据中科院南京土壤研究所对我市土壤研究分析，发现我市土壤中富含多种微量元素，特别是长寿元素硒，其含量为0.22—0.24μg/g，介于我国土壤的中值。生长于这片沃土上的农产品微量元素丰富，特别是硒元素含量适中。优越的自然环境，为如皋健康人长寿打下了坚实基础。

4、如皋长寿现象依托于独特的饮食文化

为挖掘如皋长寿饮食历史渊源，研究会资深会员黄裕在《江苏文艺志·南通卷》发现，明末清初如皋进士丁其誉所著的《寿世秘典》中，就有从顺应岁时、合理膳食、适当起居、中医调理等方面对调摄养生的精辟论述，明确提出了许多饮食养生的见解和食疗方。许多观点和验方至今仍不失其科学性和实用性。老会长刘桂江亲自撰写的《浅析如皋人的饮食与长寿》，对如皋人的饮食习惯概括了“四个搭配”：荤素搭配、粗细搭配、干稀搭配、土洋搭配。在世界长寿乡调查团与市政府联合举办的“长寿养生国际高峰论坛”上分享，引起了与会国内外专家学者的浓厚兴趣和高度评价。

香堂芋、黑塌菜、黄芽菜、玉米糝、如皋萝卜等如皋地产养育了祖祖辈辈土生土长的如皋人。随着人们生活水平的提高，如皋人的饮食结构也随之不断改善，但倍受如皋人青睐的仍然是白蒲茶干、林梓潮糕、白蒲黄酒、如皋香肠、如皋肉松、如皋江鲜等优质地方特产。正是这些土特产，成就了一代又一代高寿人群。

5、如皋长寿现象受益于如皋人有意无意的健身自觉

20年来，我会会员走访调查了全市大量高龄寿星，对这些高龄寿星的养生经验进行了总结提炼，形成了一大批研究论文和调查报告。这些研究成果表明，高龄寿星虽然有着很大的个体差异，但也有很多共同点，他们普遍热爱劳动、心情平和、待人和善、勤奋不懈，客观上起到了健身养生的良好效果。如全国最佳风采女寿星韩秀芳、爱唱山歌的余兰芳、爱活动的张正富、爱好书法的朱云程以及高龄寿星杨银聪、施秀英等等。会员鞠九江撰写的长篇文章《长寿，把握属于自己的60%》在《长寿探秘》杂志上连载14期，对我市长寿养生秘诀进行了系统阐释和论述。

6、如皋长寿现象植根于和谐的社会人文环境

敬老孝老是中华民族的优秀传统美德。如皋人孝顺老人的最大特点就是老少同堂，四世同堂，五世同堂，儿孙绕膝，让老人享受天伦之乐。2004年10月，第二届长寿文化节之际，我市组织了“五世同堂合家欢”活动，从全市400多个五世同堂的家庭中挑选了40个代表，由子女陪同老寿星在大寿园联欢。在如皋，凭着一颗对父母老人的挚爱之心，顺从父母，孝敬父母，让老人活得开心，活得长寿的孝子举不胜举。

作为爱心城市，如皋最突出的还是体现在对老年人的关爱上。市委、市政府大力加强对老年工作的领导，推进老年卫生保健、文化体育、社会福利事业不断发展，积极探索农村老年人的赡养工作，切实为老年人办实事。2002年，市委、市政府在全国率先实施尊老、敬老、养老、助老、爱老“八个一”的惠老工程。2020年，市委、市政府决定从2021年起上调百岁老人尊老金发放标准，促进了老年人生活质量的提高。2014年11月，中国老年学学会在上海举办“全国老年权益、尊严与责任高峰论坛”，刘桂江和吴希林撰写的《浅谈尊老养老的政府责任》，结合市委、市政府在维护老年权益、履行尊老、敬老

责任方面的做法，系统论述了尊老养老的政府责任，得到与会代表的高度评价和充分肯定。市委、市政府积极发展养老事业，政府、社会、家庭互补互促的养老体系已逐步形成。

作为历史文化名城，我市有着悠久的中医中药历史，其中倡导的人体各器官协调、整体互联互通理念对如皋长寿也有着深远的影响。如皋人最常讲的一句话，就是“远亲不如近邻”，又说“邻居好，赛金宝”。如皋人一向有在亲戚之间、邻里之间相互帮助的好传统、好习惯。这些充分说明如皋人待人真诚，社会风气淳朴，这正是如皋人长寿的重要社会因素。

20年来，研究会会员以实事求是的科学精神，扎实开展如皋长寿现象研究，持之以恒，硕果累累。据不完全统计，20年来，我在各种专业期刊、学术会议、相关媒体上发表各类论文近300篇；编辑出版《长寿研究文选》两卷，总字数近百万；编著的《银色如皋》被列入宣传如皋的《四色丛书》之一。此外还有《长寿名流精萃》《如皋长寿方案》《食补精萃》《如皋美食》《常用食物的营养功效及食疗》《养生诗词典故》《如皋长寿内经》《华夏长寿第一县》《益寿精华》等10多部专著问世。

【回眸之三】主动作为，全力配合，着力打造如皋长寿品牌

1、申报中国长寿之乡。2007年3月，市委、市政府成立了申报中国长寿之乡领导小组。作为成员单位，研究会全力配合，积极工作。从申请报告的起草，到证明材料的收集，从百岁老人的逐户调查，到配合专家组核查评议，研究会全力以赴，相关工作得到评审组高度评价，认为“如皋的百岁老人及其它申报材料真实可信，无可挑剔”。2008年10月6日如皋正式获得“中国长寿之乡”授牌。

2、申报世界长寿乡。经多方努力，研究会与国际自然医学协会会长、世界长寿乡调查团团长森下敬一博士取得了联系。在此基础上，我市向世界长寿乡调查团提出申报世界长寿乡的申请。2011年9月4日，森下敬一率团来如。通过全面走访调查，严格评定，最终确定如皋为世界长寿乡。10月25日在北京人民大会堂举行授牌仪式，召开新闻发布会。森下敬一对如皋长寿现象作出很高评价，特将如皋定性为“都市文明型世界长寿乡”。

3、组织参与多项重要活动。20年来，市委、市政府举办长寿养生论坛10多次，其中9次由研究会具体承办。如，2006年10月举办的“中国（如皋）长寿饮食文化论坛”、2007年10月举办的第八届亚洲大洋洲地区老年学和老年医学大会如皋卫星会议、2011年9月举办的“自然医学与长寿养生首届中国·如皋长寿养生国际高峰论坛”、2012年5月举办的“中国·如皋自然医学与长寿创造研讨会”、2014年10月举办的“如皋市老年社团养生养老健康长寿研讨会”、2021年7月举办的“如皋首届富硒蜜桃采摘节暨世界长寿之乡如皋富硒文化之旅”、同年11月举办的“心脏健康科普大会”以及历届“一会两节”中长寿文化节等等。这些活动的举办，层次高，来宾广，对提升长寿如皋的知名度，普及如皋健身养生经验都具有十分重要的作用。

4、大力宣传如皋长寿品牌。20年来，研究会接待过众多国内外媒体采访，多次配合中央电视台、安徽卫视、湖南卫视、江苏卫视等多家媒体来如拍摄报道如皋长寿现象。研究会利用各种论坛、峰会、学术交流等平台，大力宣传如皋长寿现象。此外，据不完全统计，20年来，研究会接待各地来如参观、学习、研究长寿现象的外地客人一百多批次，我会利用这些接待机会，大力宣传如皋，擦亮长寿品牌。

【回眸之四】拓展领域，发挥优势，积极推进如皋长寿经济

20年来，研究会注重发挥长寿品牌优势，结合长寿食品大力发展健康产业，努力将长寿品牌转化为生产力，为全市经济建设提供后劲。为规范长寿产品推荐工作的管理，2016年底，研究会出台了《如皋市长寿研究会绿色长寿产品推介管理办法》，对列入研究会推荐产品的范围、要求、程序、期限、管理等进行了规范。此后，研究会严格按《办法》考察、确认了41家44个优质农产品作为“如皋市长寿研究会推荐产品”，大大提升了产品的知名度，拓展了产品销路，提高了社会效益。2021年11月下旬，根据长三角国际健康养老产业交易会邀请函精神，研究会与市供销合作总社商，从研究会推荐产品中选出最具如皋特色的6家典型企业参与活动，并取得骄人业绩。

【回眸之五】走访慰问，建言献策，关心关注全市老年群体

建会20年来，每逢春节、重阳节等重要节日，研究会都会组织会员走访慰问百岁老人，了解他们的身体状况以及心理诉求，同时研究会还与镇村领导交流，积极向政府建言，希望他们给予老年群体更多的关心和关爱。在平时的活动中，不少爱心企业和爱心人士积极响应，他们无偿捐款，为高龄寿星们奉献爱心，赢得老人们的欢心。

文字供稿：如皋市长寿研究会秘书处 图片提供：黄友谊



图为副市长崔建村（左一）出席“庆祝如皋市长寿研究会成立20周年”会议并讲话



图为市政协原主席、市长寿研究会首任会长刘桂江出席会议



图为市人大常委会原副主任、市长寿研究会现任会长余鸣皋（右）出席会议并作工作报告

2002年6月16日，在市委市政府的大力支持下，如皋市长寿研究会正式挂牌成立。20年来，在市委市政府的正确领导下，在各级领导和专家学者的关心指导下，在社会各界的关心关注下，研究会秉持“开展健康长寿研究、探索如皋长寿奥秘、推广健身养生经验、弘扬如皋长寿文化、服务经济社会发展”的建会宗旨，倾心研究，成果丰硕，为打造如皋长寿品牌，促进如皋经济社会发展作出了应有贡献。

【回眸之一】审时度势，高瞻远瞩，长寿研究会应势成立

1997年2月16日，适逢春节，原如城镇党委政府邀请了11位百岁老人新春聚会，共进晚宴，誉称“千岁宴”，这一创举，一时成为如皋及周边地区街谈巷议的佳话，引起了国内多家媒体的广泛关注。1998年除夕之夜，在春节联欢晚会上，主持人将如皋百岁寿星向全国人民拜年的巨型贺卡向亿万观众隆重推介。2002年4月8日—14日，联合国第二届老龄问题大会在