

第六节 福寿康宁百岁多 劳逸结合养生家

说到我国古代养生家，首屈一指的当推彭祖，“享年八百”，故国人以之为长寿的象征，有“寿称彭祖”之说。韦氏的得姓始祖元哲，就是彭祖的别孙。从遗传学来说，韦氏后代也不乏长寿之人。据《南宁年鉴 2006》统计，至 2005 年，南宁市共有百岁老人 305 人，其中：男 47 人，女 258 人。2005 年新增百岁老人 204 人，其中：男 26 人，女 178 人。在新增的百岁老人中，韦氏寿星就有 26 人，占总数 12.75%，百岁寿星排在各姓氏之首。

韦氏 女，村民，1899 年 10 月生，广西上林人。有 12 个孙子女、8 个外孙、30 个曾孙。住在上林县三里镇黄楚村下楚庄。生活健康状况：平时一日 3 餐，主食为米饭、肉类、蔬菜；睡眠正常，行动一般，无重大疾病；靠儿子赡养。

韦美玉 女，村民，1900 年 3 月生，广西南宁人。有 3 儿 1 女、7 个孙子女、5 个外孙、12 个曾孙、5 个重孙。住在邕宁区蒲庙镇广良村石广坡。生活健康状况：平时一日 3 餐，主食为米饭；睡眠正常，行动尚可；靠孙子女供养。

韦世娥 女，村民，1901 年 3 月生，广西马山人。有 2 儿、6 个孙子女、3 个曾孙。住在马山县白山镇四达街。生活健康状况：平时一日 3 餐，主食为玉米粥；睡眠正常，行动不甚方便；靠儿子赡养。

韦似春 村民，1901 年 5 月生，广西马山人。有 2 个儿子、10 个孙子女、8 个曾孙。住在马山县古零镇新扬村新圩屯。生活健康状况：平时一日 3 餐，主食为米饭、玉米粥；睡眠正常，行动不便，有风湿痛疾病；靠儿子赡养。

韦怀兴 村民，1902 年 1 月生，广西上林人。有 17 个孙子女、6 个外孙、4 个曾孙。住在上林县大丰镇云里村黄浪屯。生活健康状况：平时一日 3~4 餐，一般食粥、米饭、蔬菜、肉类等；每天睡眠 12 小时左右，行动尚可，耳聋，视力不好，有两腿发软等症；靠儿子赡养。

韦奶英 女，村民，1902 年 2 月生，广西忻城人。有 7 个孙子女、5 个外孙、4 个曾孙。住在马山县加方乡内金村内坤屯。生活健康状况：平时一日 3 餐，主食为米饭、玉米粥；睡眠正常，行动尚可，能料理些家务；靠儿子赡养。

韦给秀 女，村民，1902 年 6 月生，广西宾阳人。有 13 个孙子女、8 个外孙、21 个曾孙。住在宾阳县中华镇老卢村委新下王村。生活健康状况：平时一日 3~4 餐，主食为米饭、玉米粥；睡眠正常，行动方便；靠子孙赡养。

韦月高 村民，1903 年 3 月生，广西上林人。有 5 个孙子女、5 个外孙、2 个曾孙。住在上林县镇圩乡领马村排邑庄。生活健康状况：平时一日 3 餐，主食为粥、蔬菜、肉类；睡眠正常，行动方便，无重大疾病；靠儿子赡养。

韦秉玲 村民，1903年4月生，广西宾阳人。有10个孙子女、9个曾孙。住在宾阳县露圩镇百合村委长运村。生活健康状况：平时一日3餐，主食为米饭；睡眠正常，行动尚可，眼睛模糊；靠儿子赡养。

韦寿仙 村民，1903年4月生，广西横县人。有14个孙子女、5个外孙、10个曾孙。住在横县云表镇甲俭村甲塘村。生活健康状况：平时一日2餐，每餐食量越125克，主食为米饭、蔬菜；每天睡眠12个小时，行动方便，生活可自理，无重大疾病；靠儿子赡养。

韦彩光 女，村民，1903年5月生，广西宾阳人。有12个孙子女、13个外孙、31个曾孙。住在宾阳县黎塘镇布宁村。生活健康状况：平时一日3餐，每餐食量约150克，主食为米饭、粥；睡眠正常，行动方便，能料理些日常家务；靠子孙赡养。

韦英容 女，村民，1903年7月生，广西上林人。有7个孙子女、13个外孙。住在上林县白圩镇韩韦村朝文庄。生活健康状况：平时一日3餐，食物为粥、肉类、蔬菜；睡眠正常，行动方便，无重大疾病；靠孙子女供养。

韦记芳 五保户，1904年3月生，广西横人。住在横县石井五保新村。生活健康状况：平时一日3餐，每餐1碗，食物为米饭、蔬菜、肉类；每天睡眠12小时左右，行动方便，有耳聋等疾病；靠政府救济。

韦朝相 村民，1904年4月生，广西武鸣人。有8个孙子女、8个外孙、2个曾孙。住在武鸣县陆斡镇育秀村9队。生活健康状况：平时一日3餐，食物为米饭、蔬菜、肉类；睡眠正常，行动方便，思维不清；靠儿子赡养。

韦福安 村民，1904年7月生，广西武宣人。有5个孙子女、2个外孙、2个曾孙。住在上林县白圩镇覃排社区乔境庄。生活健康状况：平时一日3餐，食物为米饭、粥；睡眠正常，行动方便，有腰骨痛；靠子女赡养。

韦氏 女，村民，1904年9月生，广西武鸣人。有12个孙子女、13个外孙、9个曾孙。住在武鸣县罗波镇梁彭村。生活健康状况：平时一日3餐，食物为米饭、蔬菜；每天睡眠10小时左右，行动不方便，有心脏病等疾病；靠儿子赡养。

韦氏 女，村民，1906年6月生，广西武鸣人。有2个子女、3个孙子女、18个外孙、12个曾孙。住在武鸣县城厢镇串钱村4队。健康状况：一般一日3餐，每餐适量，主食为大米；每天睡眠正常，行动方便，无重大疾病；靠孙子抚养。

韦秀才 村民，1905年1月生，广西宾阳人。有11个孙子女、3个外孙、5个曾孙。住在宾阳县芦圩镇新廖村委老覃9队。生活健康状况：平时一日3餐，主食为米饭；睡眠正常，行动不太方便；靠儿子赡养。

韦春开 村民，1905年2月生，广西上林人。有14个孙子女、14个外孙、17个曾孙。住在上林县澄泰乡安平村上深庄。生活健康状况：平时一日3餐，每餐1碗，

食物为米饭、粥、肉类、蔬菜；睡眠正常，行动方便，能做些家务事；靠儿子赡养。

韦少娟 女，村民，1905年4月生，广西平果人。有2个子女、7个孙子女、5个外孙、1个曾孙。住在隆安县城厢镇小林街。生活健康状况：平时一日3餐，每餐适量，食物为米饭、猪肉、蔬菜；每天睡眠9小时左右，行动不太方便，有手脚麻木等疾病；靠子孙供养。

韦玉忠 女，村民，1905年4月生，广西隆安人。有7个孙子女、6个外孙。住在隆安县丁当镇保湾村邕吓屯。生活健康状况：平时一日3餐，主食为玉米粥、米饭；每天睡眠约16个小时，行动方便，无重大疾病；由政府救济。

韦秀娥 女，村民，1905年4月生，广西马山人。有9个孙子女、3个外曾孙。住在马山县白山镇四达街社区。生活健康状况：平时一日3餐，主食为杂粮；睡眠正常，行动不方便，无重大疾病；靠儿子赡养。

韦彩昌 女，村民，1905年7月生，广西上林人。有3个孙子女、5个外孙。住在上林县镇圩乡领马村。生活健康状况：平时一日3餐，主食为玉米粥；睡眠正常，行动不方便，有关节痛等症；靠儿子赡养。

韦天珍 女，村民，1905年10月生，广西横县人。有6个孙子女、5个曾孙。住在横县马山乡小向村。生活健康状况：平时一日3餐，食物为米饭、玉米粥、蔬菜、杂粮；睡眠正常，行动方便，能料理一些家务活，无重大疾病；靠子孙赡养。

韦治文 村民，1906年2月生，广西武鸣人。有4个孙子女。住在武鸣县城厢镇渡头桥社区222号。生活健康状况：平时一日3餐，主食为米饭、蔬菜；每天睡眠10小时左右，行动方便，有哮喘等疾病；靠孙子供养。

韦世娥 女，村民，1901年3月生，广西马山人。有2个儿子、6个孙子女。住在马山县白山镇四达社区四达街204号。生活健康状况：平时一日3餐，每餐少量，主食为玉米粥；每天睡眠6小时左右，行动不方便，无重大疾病；靠儿子赡养。

韦月娥 女，村民，1902年1月生，广西宾阳人。有5个子女、17个孙子女、3个外孙、3个曾孙。住在宾阳县新桥镇新桥社区重善村。生活健康状况：平时一日3餐，每餐100克，主食为稀饭；每天睡眠6小时左右，行动方便，有轻度风湿痛病；靠子女供养。

韦乃英 女，村民，1902年2月生，广西忻城人。有4个子女、3个孙子女、5个外孙、6个曾孙。住在马山县加方乡内金村内坤屯。生活健康状况：平时一日3餐，每餐适量，主食为玉米、大米；每天睡眠时间较长，行动不太方便，无重大疾病；靠儿子赡养。

韦桂香 女，村民，1903年7月生，广西都安人。有4个子女、8个孙子女、5个外孙、3个曾孙。住在马山县白山镇西华街社区。生活健康状况：平时一日3餐，每餐

适量，主食为稀饭、肉类、青菜；每天睡眠 10 小时左右，行动不太方便，记忆力差；靠子孙供养。

韦玉忠 村民，1905 年 4 月生，广西都安人。有 2 个子女、7 个孙子女、6 个外孙。住隆安县丁当镇保湾村邕吓屯。健康状况：一般一日 3 餐，每餐适量，主食为米饭、玉米粥；每天睡眠 10 小时左右，行动较方便，无重大疾病；靠政府救济。

韦先香 村民，1906 年 2 月生，广西隆安人。有 7 个子女、3 个孙子女、24 个外孙。住在隆安县南圩镇奎正村内仅屯。生活健康状况：平时一日 4 餐，主食为玉米粥；每天睡眠 12 小时左右，行动方便，无重大疾病；靠子孙供养。

韦兰花 女，居民，1906 年 4 月生，广西平果人。有 3 个子女、9 个孙子女、12 个外孙、2 个曾孙。住在南宁华侨投资区正安农场定西 7 队。生活健康状况：平时一日 3 餐，每餐 100 克左右，主食为大米、青菜；每天睡眠 8-10 小时，行动方便，有血压不正常等疾病；生活来源靠退休金。

韦莲荣 女，村民，1906 年 7 月生，广西马山人。无子女。住在马山县白山镇镇北村。健康状况：一般一日 3 餐，主食为玉米粥、大米、青菜；每天睡眠正常，行动不方便，无重大疾病；靠政府救济及侄子照顾。

韦运来 村民，1906 年 11 月生，广西宾阳人。有 1 个儿子、7 个孙子女、7 个曾孙。住在宾阳县新桥镇新桥村永兴屯。健康状况：一般一日 3 餐，每餐适量，主食为米饭、青菜；每天睡眠 6 小时左右，行动不方便，大腿已骨折；靠孙子抚养。

韦妈爱 女，村民，1900 年 12 月生于广西巴马西山乡弄烈村弄烈屯穷苦的瑶族家庭。1930 年，加入农民赤卫队，后编入西山瑶族独立营一连二排三班当后勤战士兼宣传员。32 岁时开始与同乡加而村金垒屯比她小 3 岁的韦桂全相识相恋相爱，结为伴侣。韦妈爱一生坚持做好事善事，村中男女老少都非常敬重她。从她 90 岁起，屯中就形成一条不成文的惯例：无论哪家嫁女儿或娶媳妇，都不忘记送上一份最丰盛的酒菜到她家。乡亲们都说：“能够给老寿星送上一份菜，是新郎新娘的福分，这对新人一定结成美美的一对，甜甜的一双，一定能白发偕老，幸福康寿百年哟！”她一生过着最简朴的生活，常年累月吃的都是玉米、小米和高粱稀粥，很少吃到大米饭，一般是一天两餐，吃的菜大都是南瓜菜、红薯菜、苦麻菜、藤藤菜和石山区的各种野菜，油料主要是火麻油和向日葵油，逢年过节才吃少许猪鸡肉。她在 107 岁时说：“我这辈子经历了三个朝代，早年丧父母，中年夭折三个儿女，老年丧夫，解放前我过的都是吃不饱穿不暖的生活，如今我四代同堂，子孙满家，过上了好日子，上级领导又很关心我，都是共产党好，社会主义好。能过上这样的幸福生活，我活到 120 岁都不嫌长！”

韦乜门 女，村民，广西巴马人，108 岁。生有 6 个孩子，大女儿已 90 多岁，母女俩坐在一起，还真分不清谁母谁女。她除了有些耳背外，身体非常健康，每天

坚持下地干活，能放牛拾猪菜。平时不怎么说话，喜欢干净，性情直爽好客。2010年9月20日，第一批中国健康长寿老人名单新鲜出炉，她的选票荣获榜首。

韦尚贞 1905年生于广西上思县叫安乡百包村百派屯。老人一生历经坎坷，命运多舛，6岁订婚，16岁嫁到黄家，先后生育五男两女，四男夭折。丈夫和唯一的儿子在十年浩劫中遇害。此后，定居在南宁市小女儿家，日常生活由小女儿照顾。老太太一生特爱干净，自己床上收拾井井有条，一年四季天天都要洗澡。饮食起居很有规律，每日三餐，主食为粥，吃菜不挑食，睡眠养成习惯，一困就睡，一醒就起。

韦丛英 女，1903年1月生，壮族，广西邕宁人，务农，生有3男3女。有11个孙子女、8个外孙、1个曾孙。现居住在市北湖路西一里秀湖花园二区。生活健康状况：平时一日3餐，常食米饭、肉类、青菜；睡眠正常，行动一般，无重大疾病；靠儿子赡养。

韦玉菊 女，1903年4月生，壮族，广西武鸣人，家庭妇女。生有2男3女。有7个孙子女、7个外孙、4个曾孙。现居住在南宁华侨投资区民涵农场上刘队。生活健康状况：平时一日4餐，每餐2两，主食为米、肉类、青菜；睡眠正常，能自己煮饭菜，行动不便，无大病；靠儿子赡养。

韦美色 女，1902年8月生，壮族，广西横县人，家庭妇女。生有1男4女。有4个孙子女、15个外孙、24个曾孙。现居住在市秀灵路西一里5号宿舍。生活健康状况：平时一日3餐，一餐1小碗，晚餐喝1小杯酒，主食为米类、杂粮，爱吃果类；睡眠正常，讲究个人卫生，行动不便（因年老跌跤骨折）；靠儿子赡养。

韦春吉 1901年1月生，广西大化县人，家庭妇女，生有2儿2女，有9个孙子女、6个外孙、12个曾孙。现居住在南宁华侨投资区正安农场尚才3队。生活健康状况：平时一日3餐，主食大米、玉米，睡眠正常，行动一般，无大病，靠儿孙供养。

韦月带 女，1904年5月生，广西南宁市人，村民。有2儿、8个孙子女、5个曾孙。住在江南区沙井镇仁义村3组。生活健康状况：平时一日多餐，食量一般，主食为米饭；行动不方便，睡眠不太正常，有支气管炎等疾病；靠儿孙供养。