

老人今年九十九 尤能荷锄田边走

海安老寿星的长寿秘诀:热爱劳动,作息规律,子女孝顺,烟酒不沾

■实习生 缪星象 文/图

吃下一碗米饭配小鱼,看看时间快到7时,镇海村的老人李正松扛起锄头出门,准备去给菜地翻翻土。在楼道口,儿子李银清赶忙拿过他的锄头,又好气又好笑地说:“爸,您明年就一百岁了,别下地了行不行?”

塘下海安的镇海、镇东、海西、海北、城南5个村,90岁以上的老人有10多位,但说起最高寿的,大家都说是李正松老人。年近一百,还能下地干活,这么好的体格,可不是人人都有的。笔者近日前去拜访,探访他的长寿秘诀和养生之道。



99岁的李正松老人(右)拿起斗笠准备出门,92岁的妻子林来妹老人(左)赶紧给他扣上衣服的扣子

庄稼汉有好身板 老寿星不用拐杖

李正松老人今年虚岁99,老伴林来妹今年虚岁也已92,两人住在镇海村老年公寓三楼。笔者来探访时,天气炎热,两位老人都在家里休息,李正松老人满头白发精神奕奕,门口的锄头、斗笠都

是他平时下地用的,身体一直不错,上下三楼不用拐杖,就是听力差了点。平时吃饭,一日三餐很准时,一餐一碗干米饭,白粥能吃两大碗。现在孩子们每天都会送新鲜的鱼、菜、肉过来,加上自己

种的一些蔬菜,吃得很放心。

“种了一辈子地,身板就是这么练出来的。”李正松说,他有三个女儿,一个儿子。因为离家不远,孩子们几乎每天都会来看他们,吃穿用度什

么都不缺,两位老人生活都能自理。子女们不想让他再操劳,但他觉得,下地干活是庄稼人的本分。“也没别的事干,种点菠菜、丝瓜,自己吃着放心,还能送点给孩子们。”

一辈子烟酒不沾 正筹备百岁大寿

李正松说,新中国成立前他吃过不少苦,那时候想种地没地,有地也常碰上荒年。14岁的那年,地里颗粒无收,全家靠他上山打柴换米才熬过来。1943年,他28岁,那时正是抗日战争时期,日军驻扎在永嘉场(今瓯海区永

强),海安一带也不得安宁,地没法种,他去当挑夫,给人送货到丽水,“沿途走山路,一个来回下来,两个肩膀都是血”。所以新中国成立后,能种上地,他是很珍惜的。

不过,家里人对他的执着,是既高兴又担心。

“高兴的是爷爷身体硬朗;担心的是怕他太过操劳。”李正松的孙子李文群说,家人还是很尊重老人家的习惯。现在家里开始筹划老人明年的百岁大寿。

说起养生之道,李正松老人说,也没什么,就是

烟酒不沾,“年轻的时候试着抽过一口烟,太呛,就再没碰过。酒也没怎么喝过。”此外,老人的作息时间表很规律,早上5时许醒来,晚上19时许就睡觉。热爱劳动,作息规律,子女孝顺,烟酒不沾,这可能就是他的长寿秘诀吧。

海安一带 老寿星不少

镇海村老人杨申者,今年91岁,他很健谈,身板也好,住在自己家里,平时喜欢到处串门。据他所知,海安一带90岁以上的老人共有12位。除了99岁的李正松外,最长年的就是城南村98岁的老人钱花妹了。

钱花妹老人现住城南

村老年公寓,她的大儿子今年74岁,为了照顾她,也搬到了这里。老人思路清晰,口齿清楚,“我有两个儿子,三个女儿,四个孙子,三个外孙,六个外孙女,长孙50岁了。过年全家一坐,满满6桌。”

钱花妹说,儿孙满堂是福气,子女们经常过来,

给她送不少东西。她喜欢吃得清淡,但吃的种类却不少。早上有时吃麦片或者粉干、索面,中午吃米饭,一天吃四两米。她喜欢吃鱼,菜梗也能咬得动,牙口还算利索。平时既不看电视,也不听鼓词,主要的消遣就是聊天。

和她聊天的,也都是

寿星级别的老人,吴阿引老人今年92,王妮妹老人今年93,后者常常夸耀自己胃口好,“算上点心,一天能吃四顿,每顿二两米还不够。”老人们说,海安历史悠久,尊老习俗深入人心,而现在经济发展迅速,子女孝顺,这些可能都是此地寿星较多的原因。

前池老人 欲斥资80万元 建池氏文化长廊

本报讯(记者 陈绵绵)“前池有前桥、前丰、前进、前新、前北5个村组成,我们共同建造了池氏宗祠,现在又将合力建设文化礼堂。”昨日,前池5村老人协会会长池万其向记者介绍,建设池氏文化长廊预计花费80万元,目前,资料收集已经基本完成,即将开工建设,预计今年年底完工。

据介绍,前池片有着悠久的历史,第一批居民由福建移民而来。前池5村以池姓居多,有7000多人。2011年,改建的池氏宗祠落成,占地2275平方米。“我们将利用祠堂这么好的场地,建设文化礼堂,将池氏历史文化遗产下来。”池万其告诉记者,文化礼堂以打造文化长廊为主,长廊囊括池氏渊源、宗规宗训、历代名流贤士、文化成果、精神文明等十多方面的内容。仅仅资料收集,40余人就花费了半年多之久。

“建设文化长廊不仅为了展示池氏文化,更为了让后人继承祖训,传播正能量。”池万其介绍道。

上叶村着手 打造文化礼堂

本报讯(记者 陈绵绵)“村里要建文化礼堂好啊,老人有了娱乐休闲的好去处,我们的村史也能更好地保留下来,让后辈们知晓。”近日,在上叶村的文化礼堂施工现场,69岁的老人王春良得空就会过来看看,期待着村里的文化礼堂早日落成。

“这里原来就是老人活动中心,2008年村里的老人公寓建成时,配套建设的。不过之前无人管理,设备老化,现在我们要重新翻新、购置设备,这么好的场地可不能浪费掉。”该村老人协会会长王仁杰指着一幢三层建筑向记者介绍,“这里总共面积有1150平方米,我们打算在一楼建设村史馆,展示介绍新中国成立后村里为国家、社会以及村里发展作出过贡献的知名人士;二楼将老人活动中心改造提升一下,购置乒乓球、台球、健身器材等运动设备,供老年人们休闲娱乐;三楼准备打造图书阅览室、老年大学教室等,让老人有个安静舒适的学习场所,以后我们还将聘请专员来管理。”

据介绍,上叶村60周岁以上老人有280人,该村文化礼堂建设预计下月中旬完工,这也是场桥办事处辖区内的首个村级文化礼堂。