



心态平和 饮食简单 热爱劳动

百岁老人的 长寿密码

首席记者 严小章 林长凯

岁岁重阳,今又重阳。今天,我们又迎来一年一度的重阳节。

都说“家有一老,如有一宝”,如果家中有一位百岁寿星则更是一种福气。

记者从市民政局获悉,截至目前,我市共有37位百岁寿星,其中女寿星26人,男寿星11人,分布在马屿等11个镇街,其中马屿最多9人、陶山次之6人。有趣的是,马屿镇村头村、陶山镇西坞村等地还出现“一村双寿星”。

在重阳节前夕,记者采访多名百岁老人。他们虽然养生方式各有不同,但有一个共性:心态好、爱劳动、饮食简单。

姜碎凤:109岁,女,马屿镇梅底村

身体状况:身体硬朗口齿清

养生诀窍:爱动闲不住

姜碎凤老人的家并不难找,记者来到马屿梅底村,听说采访百岁老人,村民便说:“你们找姜碎凤老人吧,她在后面的小屋子里。”

据市老龄办统计,姜碎凤老人是目前我市有记载以来最长寿老人,也是温州第三年长的老人,连续两年上了“温州十大寿星”榜。

在村民指引下,记者走进她的小屋子。老人正在煮饭,坐在灶台前拿着火钳搅动柴火,让火更旺些。“水还没开,饭还要等会才熟。”姜碎凤老人掀开锅盖说。

尽管沧桑岁月在脸上刻下深深的皱纹,但姜碎凤老人的精神状态不错,身体还算硬朗,口齿清楚,喜欢走动,一点都不像109周岁的老人,生活基本自理。

在晚辈眼中,长寿的秘诀,关键在于“动”,而不在于“养”,就像姜碎凤老人一样,年轻时很勤劳,到老时也闲不住。

在这间小房间里,姜碎凤老人每天自己烧饭、做菜、洗衣服,不用晚辈帮忙,日子过得怡然自得。做完家务,她拄着拐杖,或在田边、山脚转悠,或去邻居家坐坐,聊聊天。

96岁的老人包叙妹是姜碎凤老人经常去串门的邻居。“每天都来2到3次。”包叙妹说,“每次坐在一起,我们就聊聊家常。”

“我就是闲不住,喜欢到处走一走,看一看。要是在家里待着,腿脚就不舒服。”姜碎凤老人说,两三年前,自己还时不时独自上山采药,次日再徒步拿到市集卖。



“一个瘦弱的老太太,哪来的力气爬上去。”邻居洪彩香说,在晚辈的再三要求下,加上去年年初把腿摔伤了,老人才不再独自上山采药。“如果不是腿伤了,她肯定还会偷偷上山采药。”洪彩香说。

即使这样,姜碎凤还是闲不住。“四五天前,她还独自来到后山,捡了一些树枝当柴烧。”洪彩香说。

在采访姜碎凤邻居之时,远远望见姜碎凤老人,提着一个塑料桶,拧开自来水龙头,接着水。我们上前伸手,准备接过塑料桶帮她提,可老人头一仰手一挥说:“不用不用,我自己能提。”

对于老人的长寿,村子里的人认为还有一个重要秘诀,便是她常年生活在这空气清新的好地方,饮山泉水,吃无公害的食物。“我们这环境好,空气清新。”梅底村老协会会长李美森说,“村里年逾90岁的老人超过十位。”

黄菊妹:102岁,女,飞云街道桥里村

身体状况:思路清晰视力好

养生诀窍:生活有规律

1914年出生的黄菊妹老人,已经是五世同堂,子孙满堂,家庭和睦。

前日,市委常委、宣传部长管秀云看望黄菊妹老人。当接过慰问金后,老人开心得像个孩子,手持慰问金,给大家拍照、留念。当管秀云一行离开时,老人还特意起身,向大家挥手示意。

“阿婆只是耳朵不灵光,头脑思路清晰着呢,眼光还很尖,能穿针引线哦。”说起老人的身体状况,孙女潘彩绿连连直夸。她拿来一件白衬衫,其衬衫上有一口袋,潘彩绿说,就是老人一针一线缝上去的。如果不是潘彩绿介绍,真看不出这个整整齐齐的口袋会是老人的作品。

“这个口袋是我缝上去的。”老人见孙女向记者介绍白衬衫的口袋,似乎“看”懂了对话内容,摸了摸口袋,想了一下,接着自豪地说,“我花了两天缝好的。”

说起穿针引线这个“绝

活”,潘彩绿有些自豪地说,老人眼神一直很好,从未戴过老花镜,无论多细的针线,到老人手里都能穿得起来。这一“绝活”在当地也算是小有名气。“有时候,线我穿不起来,都叫我妈替我穿的。”女儿程凤香说。

102岁的高龄,身板还如此硬朗,眼神还这么好,说到老人的养生“秘诀”,潘彩绿总结:心态好,无忧无虑。“平日里,老人不爱凑热闹,性格十分随和,遇事不轻易生气。”潘彩绿说,有时候,会到公园里坐会儿,晒晒太阳,透透气。

除了保持良好的心态,黄菊妹老人平时生活非常有规律。老人一般早上六七时起床,晚上19时便睡了,有时候中午还要小憩。此外,老人比较注重饮食养生,一般很少吃肉类食品,喜欢吃叶类蔬菜。

不过,黄菊妹老人也有个“坏习惯”,就是喜欢喝点酒抽点烟,且已是50来年的“老烟



枪”了。“一包香烟三四天就抽完。”潘彩绿说。

如今和她住在一起的是黄阿婆唯一的女儿程凤香。程阿婆虽已经86岁高龄了,身体也非常硬朗,烧菜、做饭,照顾着黄菊妹老人的起居。对此,一些邻居猜想长寿是否有遗传,潘彩绿说,长寿与否都无法控制,要看个人的总体状态,但是心态好总归是没错的,就像古语常说“仁者寿”。

黄步考:101岁,男,陶山镇陶峰村

身体状况:行动敏捷精神佳

养生诀窍:心平不烦躁

“我15岁开始学二胡,现在一有空还会拿出来拉拉,调节心情。心情好了,身体就能健康。”10月19日上午,记者来到陶山镇陶峰村黄步考老人家里时,他正坐在床上拉二胡。一曲结束后,他说,二胡给他的生活带来了很大乐趣,造就了他性情温和的心态,再加上清淡、合理的饮食和有规律的起居生活,这是他的养生之道。

黄步考1915年6月出生,今年101岁,现在依然身体硬朗,思路敏捷。他的老伴今年96岁高龄。现在他们和儿子、孙子等生活在一起,日子过得很安逸。

黄步考告诉记者,他这个人最大的特点就是性子比较稳,遇到心烦的事不烦躁,这是长寿的主要原因。黄步考老人年轻时曾担任过陶峰村村干部,瑞安、温州人大代表,经历了很多事情,他都是不急不躁地解决。孙子黄良锋今年54岁,他说:“以前爷爷当村干部,

在村里有很高的威信,来找我帮忙的人非常多,爷爷都热心帮忙,也从来不会跟其他人发生争执。”“我不太喜欢跟别人起争执,喜欢与人和平相处。”黄步考插话说,生气对身体不好,不能拿烦心事折磨自己。

久而久之,黄步考养成了心平气和的心态。黄步考老人平时喜欢拉二胡,从村干部的岗位上退下来后,一有空就在房间里拉二胡,丰富老年生活。黄良锋告诉记者,爷爷已经拉坏了一把二胡,他就把自己的二胡送给了爷爷。

此外,黄步考老人对饮食非常讲究,还会用笔记录他每一天所吃的东西以及份量。黄良锋说:“爷爷每天吃的量都差不多,他喜欢吃鱼和蔬菜,每顿饭都要有鱼和蔬菜,从来不喝酒,偶尔抽根烟。”老人的饮食非常简单,家人给他安排吃的东西也非常方便。

生活起居有规律是老人长寿的另一大主要原因。“我



晚上8点左右就睡觉,早上5点半起床,一直以来都这样。”黄步考老人说,他已经养成了习惯,非常适应这种生活,要一直保持下去。黄步考老人还说,现在的年轻人到了深夜还不睡觉,第二天很迟了还不起床,这样对身体非常不好,要纠正过来。

