

应季蔬菜自己种
『下地干活当运动』

的长寿秘诀
海安百岁老人

文图 陈绵绵



>>> 高龄夫妇生活全自理

李正松老人今年虚岁100岁，其老伴林来妹虚岁93岁，两人膝下有3个女儿和一个儿子，孙辈13人，曾孙辈21人，最小的外曾孙才一岁多。今年春节，老人摆百岁酒宴，很多旁系亲属也来庆贺，大家热热闹闹地照了一张70多人的全家福。老人把这照片放大挂在自家的客厅，照片里的人，他每个都能清楚地报上名。

镇海村的老人公寓建成已有10多年了，在此之前，李正松老人和老伴一直与儿子、儿媳同住，当老人公寓分配下来时，他和老伴说住老人公寓有老人伴，坚持要与儿子分开过。看老两口身体矫健，儿子便随了老人的意。老两口住的公寓在三楼，每天都要上上下下好多趟，但他俩步履矫健，上下三楼都不用拐杖。在老人

家里，记者看到，不大的空间收拾得井井有条、一尘不染。儿媳李碎花说，平日里都是高龄婆婆自己收拾屋子，她都搭不上手，只有过年过节大扫除时，才让她来帮忙。

老两口生活非常节俭，为了省电，李正松老人还自己搭了灶台，平时散步时捡点竹木、干稻草等，用来烧开水。烧完的开水装到热水瓶，一手两个热水瓶提到三楼不喘气。李碎花怕热水会烫着老人，好多次背着老人把热水瓶藏起来，老人还会跟她急：“我身体好着呢！”

说起老人，街坊邻里都评价：老人“活”得很呐！他们都亲眼看到老人收完稻，几十斤重的稻谷他和老伴一起扛到三楼；有一次，他还将100多斤重的岩石从三楼抬到楼下。

>>> 天亮起床天黑就睡觉

百岁老人有好身板让人称羡，但说起长寿秘诀及养生之道，老两口也说不出个所以然。“我觉得，这和老人的作息、饮食都有关系。”李碎花说。

李碎花告诉记者，老人从来不吃保健品、营养品，但平时一日三餐很准时，一餐一碗干米饭，换成白粥能吃两大碗。“千好，万好，不如饭好！”李正松老人常常把这话挂在嘴边。老人一生不沾烟，会喝点小酒，但从来不喝醉。每年下半年晚稻成熟之际，老人都会自己制酒，一半做老酒用来烧菜，剩下的全做成烧酒。中餐、晚餐之后，老人都会咪几口烧酒，日均半两。除了喝酒之外，老人还有饮绿茶的习惯，每天早上起来，他都会泡好一大壶茶水，喝上一整天。老人的作息时间也很规律，每天天一亮就起床，天一黑就上床睡觉，不管夏

令、冬令，不管时间早晚，作息完全看天色。

说到长寿秘诀，儿子李银清还认为非常重要的一点是老人闲不住，爱到处溜达，农民出身的他种了一辈子的地，到现在还保持着自己种菜的习惯。

在离家1公里处，老人种了3分地的时令蔬菜。随着季节的变化，菜园里的菜更替着品种。春天种些菠菜、豌豆，夏天种些丝瓜、茄子，现在这个季节，菜园里便都是大白菜、香菇菜等。一有空时，老人便徒步走到菜地打理，来来回回当成运动，种的菜自己吃不完还会挨家挨户地送给儿孙们吃。

“老伴很爱走，不种菜时上午、下午也出来溜达两趟，他还爱看戏听鼓词，哪里有戏看，无论鲍田、场桥，他都要走过去看。”林来妹老人说道。



俗语说：家有一老，如有一宝。更何况是身体健康，生活还能自理的百岁老寿星呢！在海安，年近百岁的老人有好几位，但说起最高寿且身体最健朗的，大家都说是镇海村的李正松老人。近日，记者来到老人家中，探访他的长寿秘诀和养生之道。



塘下社区卫生服务中心 志愿者为岑头老人义诊



日前，家住岑头村老人公寓的岑阿姨一大早就和老伴来老人公寓的活动中心排队了。“我和老伴都有高血压，老协说今天这里有健康义诊，我们就过来看看。”原来，塘下社区卫生服务中心16名志愿者带着血糖仪、血压仪、心电图等轻便的医疗器具到岑头村老人公寓活动中心设摊义诊，提供心电图检测，中医现场推拿、针灸、拔罐，内科，测量血糖、血压等免费服务。

“这项服务真不错，我活了大半辈子了都还不了解自己属于哪类体质，现在你们给我测评了，以后我就可以根据我的体质来针对性养生啦！”在中医问卷解答的摊位前，一接受中医问答测评的老人兴奋地说道。余大妈最近脖子酸疼了好几天，志愿者医生现场给她进行了推拿按摩，她连连感谢道：“舒服多了！舒服多了！”

义诊活动持续了整个上午，共有150多位老人来免费接受体检。随后，志愿者们还带着仪器来到两位高龄且行动不便的老人家中，为其提供上门义诊服务，受到老人们的好评。