



### 重阳节听听两位百岁老人的养生经

# 生活简单心境平和,劳动使人年轻

记者 黄君君

最美不过夕阳红,温馨又从容。今天是重阳节,根据市民政局老龄办最新统计数据显示,截至9月20日,全市百岁老人共有46位。其中,出生于1907年的马屿镇姜碎凤老人,为温州市十大寿星之首,今年已109周岁。从统计数据来看,自然生态环境良好的半山区、山区多长寿老人,46位百岁老人中,马屿、高楼、陶山最多,分别有5位;女性32人,男性14人。

提及百岁老人,大家最了解的便是他们的长寿秘诀。记者采访两位百岁老人发现,他们各有各的活法,有人修身养性,有人两个月前才戒烟,但他们都热爱劳动,对于生活琐事,他们都喜欢亲力亲为。

#### 别忧虑多笑笑,心情舒畅很重要

陈光:1914年9月出生,男,家住玉海街道虹南社区  
身体状况:身体健康,看报知天下事



日前,记者来到陈光老人的家。虽然头发早已花白,但老人的脸色红润,说起话来中气十足。我爸爸虽然耳朵有点听不见,眼睛看东西也模糊了,但其他体检结果比我们还好。陈光老人的六儿子说,老人家的身体指标正常。

陈光老人的儿子陈永汉和陈永元退休后,搬来与老父亲同住,照顾他的生活。我爸爸生活都能自理,夏天的汗衫他都自己洗。陈永元说。

说起长寿秘诀,陈光老人说:劳动好。60岁退休后,他还相继到石油公司、学校等单位传达室工作,一干又是21年。82岁时,才在家人劝说下,正式退休在家。

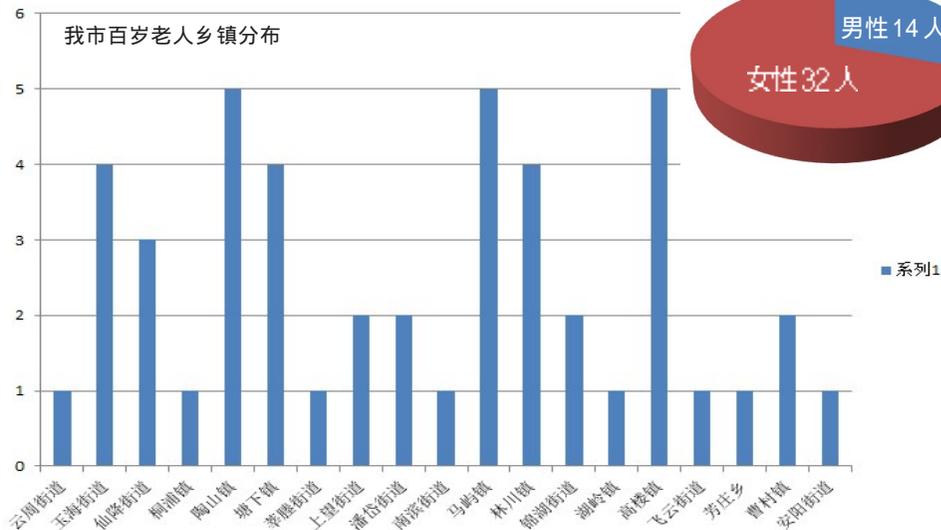
在家里,陈光老人的生活既规律又丰富。每天早上醒来,躺在床上就开始按摩全身,从头顶百会穴一直到脚底心,他都会细细按摩。人老了以后,要养好筋骨,注意血液流通。陈光老人说,他还会每天练习半小时的八段锦。如今他还能做到伸直

双腿,弯腰将双掌贴在地上。不过,爸爸年纪越来越大了,我们让他尽量少运动。陈永元说。

虽然视力差了,但陈光老人每天还会拿着放大镜看一两个小时的报纸,除了党报,他还会看《环球时报》、《健康报》。台风到哪里了,哪个国家总统大选了,要说什么大事,我们还不如我爸爸知道得多。陈永元说。

在陈永汉和陈永元两兄弟眼里,他们出生至今,父亲从来没有生过气、发过火。心情舒畅非常重要,一切要向积极的一面看。特别是别忧虑,多笑笑对肺好,也可以多喝水。陈光老人说。

陈光老人家里五世同堂,子女孝顺。陈永汉和陈永元每天都是看着父亲吃完饭才上桌吃饭。以前,爸爸总是让我们小辈先吃饭,自己解决剩菜剩饭。现在他年纪大了,剩菜剩饭理由我们来解决。这也是爸爸对我们言传身教的结果。陈永元说。



#### 作息按时生活简朴,心思简单注重健康

庄岩福:1915年11月出生,男,家住玉海街道虹南社区  
身体状况:耳聪目明,常爬西山



庄岩福老人如今轮流跟两个孙子生活,记者上门采访时,他正好在大孙子庄光荣家住着,卧室里传来鼓词声。穿着蓝色竖条衬衫,庄岩福老人看起来非常精神。

庄岩福老人耳聪目明,思路清晰,说起年轻时的事情,滔滔不绝。15岁时,他开始干活挣钱,第一份工作是撑船工,后来他一直从事拉车的体力活,年轻时能拉着板车走几十公里到苍南桥墩。年轻时劳动太多了,现在就让自己多休息。庄岩福老人说。

80多岁时,庄岩福老人戒了酒,直到两个月前才戒了烟。说起养生秘诀,他也说不出个所以然。而在孙子庄光荣眼里,爷爷每天作息按时,每天18时就上床睡觉,23时左右起床到卫生间用热水烫一下手脚关节,再上床一觉睡到次日早晨四五时。关节很重要,一定要让经脉通起来。庄岩福老人说。

早晨起床后,庄岩福老人会到西山上绕上三圈,差

不多7时便回家煮早餐250克(半斤)鲜粉,这个对常人来说不一定吃得下的分量,对庄岩福老人来说就是很平常的一顿早餐。此外,他对食材没有太多禁忌,鱼、肉、蔬菜都喜欢。

现在走多了脚有点虚,有些吃力。庄岩福老人跟孙子和孙媳说:你要少走一点,多在家休息。庄光荣说,爷爷一生简朴,没有吃什么保健品,但身体一直不错,就是前两年生病住了回院。

据说,庄岩福老人81岁

时还想出门拉车,阻止不了的庄光荣两兄弟就将车轮卸下来,老人才歇了心思。如今轮流与两个孙子住,庄岩福老人生活都能自理。孙子孙媳上班,他就自己煮饭洗衣,不愿假手他人。庄光荣夫妻俩担心老人一人在家开火煮饭,专门教老人使用电磁炉。

爷爷年轻时脾气不太好,现在平和了。庄光荣的妻子说,也许正是爷爷懂得发泄脾气,心思简单,才在年纪渐长后心思轻松。

#### [延伸阅读] 注意预防老人常见慢性病

塘下镇的谢盛鼎老人今年76岁,自称在老人群里居于中游。谢盛鼎说,自己也患有老年人常见的多种慢性病,如高血压、心绞痛、脑梗阻,每月定期到医院复查、开药,费用600至800元。可是病况也可以改善和预防,结合自己多年来的心得,他提供了一些老年人常见慢性病的预防,老年朋友可以参考一下。

预防“三高”随着生活水平提高与生活方式改变,

导致高血压、糖尿病、高血脂“三高”高发。若经医生诊断患有“三高”的老年朋友,要定时到医院检查,测血压,查血脂、血糖,坚持服药,保持血流通畅,血压正常。调节生活,戒烟戒酒,注意气候变化,通风或保暖(常加衣服),可以预防疾病复发,延续生命。

适当参加劳动和体育活动:如种花、种菜、种瓜等劳动及打扫卫生、洗衣服等家务。早晨太阳升起时空旷

场地透空气,太阳光照下植物才有光合作用,释放氧气。做健身操、散步,或快走、慢跑半小时,路程2至3公里,视体质而定,最好用手按摩关节部位,疏通经络。

讲究饮食卫生和生活习惯:早上到菜市场挑选新鲜的水产品及水果、肉类、蔬菜,餐具要洗净经消毒后再使用,爱好搓麻将的朋友,白天玩几局,晚上切勿通宵;久坐易患腰椎间盘突出和前列腺炎,如已发现,请及时医治。