

【开栏语】百岁老人，是岁月馈赠瑞安这座城市的珍贵宝藏。他们历经风雨，见证了时代的更迭、城市的变迁，每一道皱纹里都藏着往昔的故事，每一次微笑都散发着岁月沉淀后的智慧。

据市民政局2025年3月份数据统计，瑞安现有119位百岁老人，他们如繁星般散落在21个乡镇(街道)。马屿镇以18位百岁老人成为“长寿镇”，高楼镇、陶山镇、塘下镇等紧随其后。这些老人不仅是家庭的精神支柱，更是瑞安独特的文化符号。

近日，本报携手市民政局推出《百岁“基”密》栏目。我们将走近这些百岁老人的生活，听他们讲述过去的时光，挖掘他们的长寿秘诀，探寻属于瑞安的“长寿密码”。

这个浙南小镇为何能孕育18位百岁老人？ 马屿“长寿三重奏”：好山水、好家风、好心态

■记者 钱枫枫/文 蔡伟/图

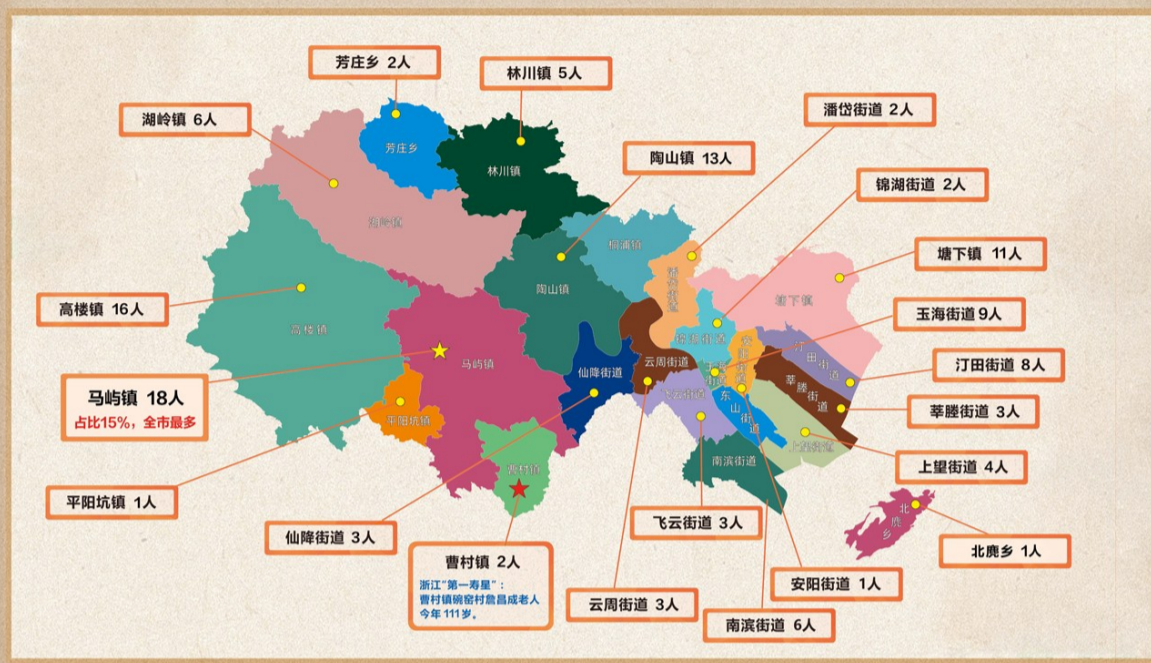
温州山好水好，历来就出长寿之星。瑞安市马屿镇这座人口11.9万的浙南小镇，以18位百岁老人居全市之首的“长寿现象”引发关注。

为何这片土地能孕育如此多的世纪老人？这是源于当地独特的自然环境、饮食习惯，还是人文基因中暗藏的“长寿密码”？记者深入探访，解码马屿镇“银发奇迹”背后的科学奥秘。



扫一扫，查看详情

瑞安市百岁老人地域分布图



103岁老人孙存钗 长寿密码：喝井水、脾气好



103岁老人陈阿肖 长寿密码：爱睡觉、好家风



106岁老人王定高 长寿密码：人缘好、心态好



近日，记者来到马屿镇儒阳村，见到坐在家门口晒太阳的孙存钗老人，她满头灰黑的头发让人不禁惊叹，这竟是一位世纪老人。

孙存钗精神状态不错，身体还算硬朗，除了耳背外，她头脑清晰，口齿清楚，很少生病，生活基本能自理，能够自己穿衣、洗脚等。

据了解，孙存钗共有三儿三女，现在已是五代同堂，大房最小的玄孙已经十来岁。据老人的二儿媳介绍，孙存钗脾气很好，情绪稳定，认为平平淡淡就是福。

“从来不吃西药，感冒都很少。”孙存钗笑呵呵地说。当被问及长寿秘诀时，她指了指后院山坡上的水井说：“这口井里的水，我喝了一辈子。”

这口老井水质清冽甘甜，老人的二儿子说，经检测，井水富含多种矿物质。更特别的是，老人常年饮用自采的草药茶。“我性热容易上火，金银花、夏枯草、车前草……山上到处都是宝。还有陈茶加点盐，我经常喝这些。”孙存钗说。

老人的二儿媳介绍，母亲一直保持着日出而作、日落而息的习惯，至今还每天去小山坡上挖些草药，用井水熬煮新鲜草药。至于饮食方面，母亲既不吃补品也不吃甜食，吃的饭菜口味偏清淡。

在孙存钗老人身上，我们看到了一种平平淡淡的生活方式。或许，长寿的密码就藏在这口老井，这份日常里。

【养生解析】

井水一般属于硬水。井水中通常含有较多的钙离子和镁离子，因此硬度较高。符合饮用标准的情况下，井水不会对身体带来影响，还能补充一定的矿物质和微量元素。

老人经常外出采草药，既要跋山涉水，又要用手或工具采挖，这是一种很好的锻炼身体的方法，不仅能增强体质，也能提高抗病能力。同时，她还懂得一些中草药知识，随时对身体进行适当调理，一些小伤小病能得到及时医治。

马屿镇九甲村的陈阿肖老人今年103岁，皮肤白暂、精神矍铄，因为腿脚不便，她长年待在房间里。但陈阿肖的房间干净整洁，洋溢着温馨的气息。房间里有两张床，另一张床供子女陪护。

陈阿肖虽然有些耳背，但是头脑清楚，至今记得每一个子女的生日。记者采访的时候正轮到第三房照顾老人，老人的三儿子说：“我阿妈每天晚上8点准时入睡，早上6点自然醒，午饭后还要小憩1至2小时。”有趣的是，老人特别体恤子女，有时候看到陪护的子女还在熟睡，就会静静地躺着等待，结果常常又睡个“回笼觉”。

提起老人的饮食习惯，老人的三儿媳说，老人平时口味清淡，不挑食，既吃肉、蛋、菜、海鲜，也吃米饭、面条、饺子等各类主食，基本上不吃补品，偶尔会吃一碗“桂圆打蛋”。

最让人动容的是这个大家庭的孝道传承。烧菜做饭、打扫卫生、夜间陪睡……陈阿肖有三儿两女，子女非常孝顺，自她腿脚不便至今已11年，几个子女都轮流照顾她。

此外，五个子女还商量制定了详细的陪护排班表，孙辈们也会经常来帮忙。

在陈阿肖老人身上，我们看到了孝顺家风的力量。或许，长寿的密码就藏在那一碗温热的“桂圆打蛋”里，在那张密密麻麻的排班表上，更在那一声声“阿妈”的呼唤中。

【养生解析】

在马屿镇，像这样的孝顺家庭不在少数。这里自古就有“父母在，不远游”的传统，子女们把赡养老人视为天经地义的事。心理学家认为，这种融洽的家庭关系、被需要的感觉，正是老人保持良好心态的重要因素。

同时，睡眠是人体恢复和修复的重要过程，充足的睡眠对身体健康至关重要。长寿的人通常睡眠质量较高，能够保证每天7至8小时的睡眠时间。高质量的睡眠有助于提高免疫力、降低患慢性病的风险。

马屿镇马涂村的王定高老人今年106岁，他的妻子洪爱兰今年100岁。这对创造了马屿镇“双百岁夫妻”纪录的老人，至今仍保持着令人惊叹的生活活力。

马涂村村干部告诉记者，偶尔还会看到王定高散步到该村老人活动中心，步伐稳健，完全看不出他已是百岁高龄。更让人惊讶的是，老两口至今仍能自如上下楼，隔三岔五就出门散步，生活完全自理。

王定高夫妻俩一辈子没有生育。养子承担起了烧菜、洗碗等家务，他告诉记者：“我胃口好得很，早餐一大碗面。而且每餐饭能吃四五个菜，不挑食，口味比较清淡。”

这对夫妻年轻时就是村里的风云人物，当时王定高是村里的出纳，洪爱兰是村里的妇女主任。王定高身兼数职，多才多艺，村里的红白喜事都有他的身影，既是掌勺大厨，又是锣鼓队的主力队员。“村里谁家办事，都少不了他的身影。”该村一村干部回忆道。正是这份热心肠，让老两口在村里人缘极佳。

虽然没有亲生子女，但养子把二老照顾得无微不至，每天变着花样准备饭菜，把家里收拾得一尘不染。“能照顾两位百岁老人是我的福气。”养子说。最让邻居称赞的是，老两口永远笑呵呵的，从不见他们为什么事发愁。

在王定高夫妻身上，我们看到了岁月最温柔的模样。或许，长寿的真谛就藏在那碗热腾腾的面条里，在那阵欢快的锣鼓声中，更在那份历经百年仍不变的豁达与温暖里。

【养生解析】

心态良好是长寿的重要保障。研究发现，积极的心态对身体健康有诸多益处，如提高免疫力、降低心血管疾病风险等。长寿的人通常性格开朗、乐观，能够积极应对生活中的困难和挑战。

良好的人际关系对心理健康和身体健康都有积极的影响。长寿的人通常人际关系较好，能够与家人、朋友、邻居等保持和谐相处。良好的人际关系有助于减轻心理压力，提高生活质量。

【链接】

马屿镇凭借18位百岁老人的数量脱颖而出，以占全市百岁老人总数15%的佳绩，稳坐“长寿镇街”头把交椅。这片福地的“长寿密码”，除了好山水、好家风与好心态外，还与“福”元素紧密相连。据悉，温州市表层土壤福元素含量本就可观，高于全省均值与全国背景值，而马屿更是凭借天然富硒土地斩获“国字号”认证。福元素作为“微生态补偿”的关键要素，具备抗氧化、提升免疫力等强大功效，当地居民长期食用富硒农产品，悄然重构健康微环境，让长寿之花在这片富硒沃土上绚烂绽放。

