

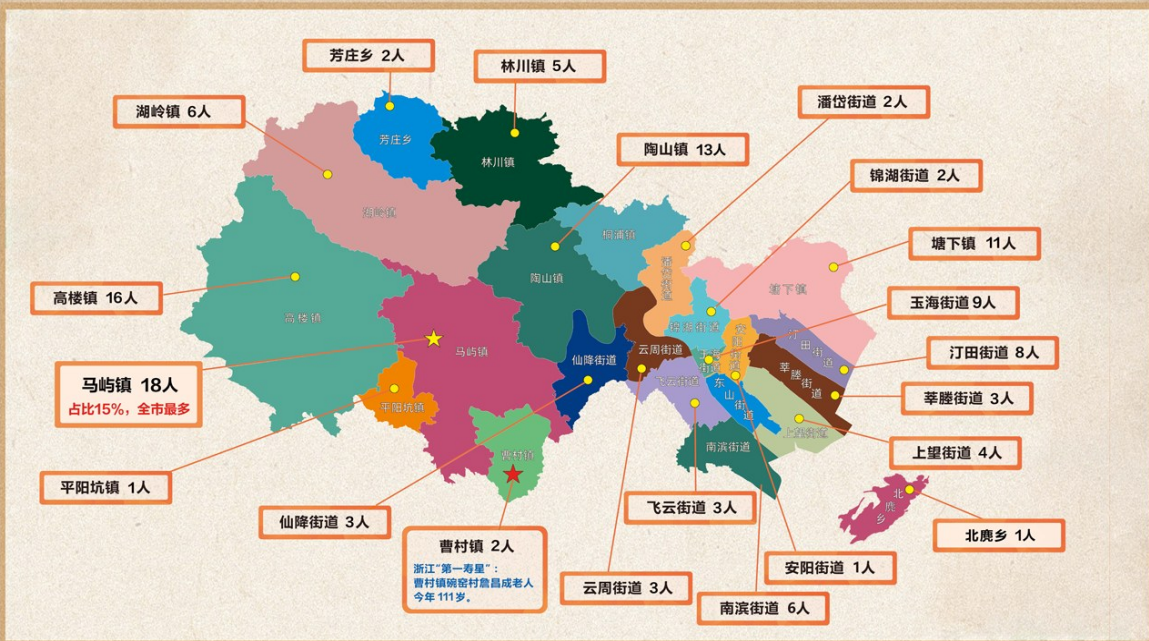
从“老有所养”到“老有颐养” 塘下百岁老人的生活“密码”

■记者 钱枫/文 蔡伟/图

今年端午节期间，塘下镇的百岁老人们展现了令人惊叹的活力。其中，沈娣妹老人连续三天到河边观看龙舟活动，每天坚持数个小时为参加活动的孙辈们加油助威，充沛的精力令人叹服。更让人称奇的是，另一位百岁老人赵洪来不仅能熟练使用智能手机——每天通过“微信运动”记录四五千步至一万步不等的步行数据，还能自如操作家用电器。这位与时俱进的老人经常与海外子女视频通话，闲暇时还会刷“抖音”等短视频平台，堪称一位不折不扣的“时尚老顽童”。

这些百岁老人展现出的旺盛生命力和与时俱进的生活热情，成为塘下镇宜居宜养、民生幸福的生动注脚。

瑞安市百岁老人地域分布图



103岁老人潘香娥 长寿密码：控制饮食、爱睡觉



近日，记者来到塘下镇百岁老人潘香娥家中，本该午睡的时间，老人虽有些困意，却仍笑呵呵地接待了来访者。她耳背，可眼睛亮得很，见人总是未语先笑。潘香娥老人不仅皮肤白皙、面容慈祥，更保持着相当不错的生活自理能力——能独立完成梳头、穿衣、洗脚等日常起居，偶尔还做些洗碗、整理床铺等简单家务。除了稍有耳背，老人头脑清晰、口齿伶俐，很少生病。

据了解，潘香娥有一子一女，现在已是五代同堂，最小的玄孙今年7岁。潘香娥的孙子告诉记者，其家族是有一些长寿基因的，他的爷爷、外公、外婆均高寿至90多岁，太爷爷、太奶奶以及奶奶的几个兄弟姐妹也高寿至90多岁。

说起长寿秘诀，孙媳妇道出了老人的生活经：几十年如一日地守着“饭吃七分饱”的规矩；饭桌上从不挑肥拣瘦，但也绝不多吃一口。更特别的是老人的作息，她每晚七八点就寝，直到次日中午才起床，由此形成的“每日两餐”习惯，配合充足的睡眠，成了她独特的长寿之道。

潘香娥老人至今仍保持着适度的活动量，偶尔会在小辈的陪伴下出门活动。“100多岁还这样灵活自如，真的不容易！”邻居说。

据孙媳妇介绍，老人最可贵的是始终保持着一颗乐观豁达的心——整天乐呵呵的，遇事从不往心里去。这种“难得糊涂”的生活智慧，或许正是她长寿人生的另一把金钥匙。

【养生解析】

老人坚持“饮食有度”的原则，不挑食但节制有方，避免了现代人常见的暴饮暴食问题。这种既保证营养摄入又不增加身体负担的饮食方式，有效维持了代谢平衡。

据了解，充足的睡眠能促进细胞修复、增强免疫力，而规律的作息则有助于维持内分泌稳定。老人长时间稳定的睡眠习惯，或是其保持头脑清晰、精力充沛的生理保障。

“难得糊涂”的处世哲学让老人始终保持着愉悦的心境。研究证明，积极的情绪能有效降低皮质醇分泌，延缓衰老。加之老人五代同堂的家庭温暖，这种精神上的满足感为长寿提供了心理支撑。

101岁老人沈娣妹 长寿密码：人缘好、心态好

前段时间，塘下镇五方村轮船河热闹非凡，每天都有龙舟活动在这里上演。101岁的沈娣妹老人，因孙辈参与划龙舟，连续3天都准时到河边助威。她精神矍铄，全程为孩子们加油鼓劲、鼓掌喝彩。活动结束后，家人问她累不累，她总是笑呵呵地说：“不累，多开心的事啊！”

除了有一些耳背，沈娣妹依然头脑清晰、行动利落，如今仍能自如地上下楼梯，还可以自己洗衣、拖地、煮饭。子女们笑称，她记性比年轻人还好——过年时谁的压岁钱没给，她记得一清二楚；银行卡里取了多少钱、还剩多少，她也一笔不差。

沈娣妹育有四子三女，如今早已五代同堂，家族人口已过百人。她虽然子孙满堂，但仍坚持独立生活，独自住在老年公寓，其中3个儿子每10天轮流送菜上门。她早餐一般吃麦片、奶粉、粥、面包等，午餐、晚餐不挑食，什么都爱吃，偶尔会吃一点子女送的炖好的鳊鱼胶。说起饮食，她笑眯眯地透露自己的小爱好：“每天最爱喝半两到一两酒，喝点酒心里高兴！”大儿子透露，老人身体硬朗，没有高血压、糖尿病等慢性病。

年轻时，沈娣妹是能干的“多面手”——曾养过猪、羊，在盐厂烧盐晒盐，在公社做饭烧菜，织过布，还当过文艺骨干。因厨艺精湛，她曾深受公社老干部的喜爱。如今住在老年公寓，她依然人缘极佳，和邻居们相处融洽。



【养生解析】

从公社时期受同事喜爱到老年公寓与邻居融洽相处，良好的社交关系能刺激大脑分泌“快乐激素”——内啡肽，调节情绪，缓解压力。坚持生活自理和观看龙舟等活动，让老人的身体保持适度运动量，延缓肌肉萎缩和关节退化。

总结来说，这些习惯共同构成了老人科学的长寿模式：社交活跃刺激脑力，适度运动维持体能，均衡饮食保障营养，良好心态调节内分泌，形成了一套完整而可持续的健康维护系统，值得年轻人借鉴。

106岁老人赵洪来 长寿秘密：爱运动、新潮



今年106岁的赵洪来和98岁的妻子陈阿柳是海安石岗村人，两位长寿老人育有二子二女，其中一个儿子长居波兰，一个女儿长居巴西。

因为有子女长居国外，六七年前，他们建议赵洪来学会用智能手机，方便打视频电话。原本使用老人机的赵洪来，平时就和年轻人一样喜欢研究新鲜事物，学会手机后更是一发不可收。

采访现场，老人给记者演示了一番，他熟练地打开手机，用微信给亲朋好友打视频电话聊天：“吃了吗？怎么样，都好吗？”

几年前，“微信运动”十分流行。赵洪来便和年轻人一样喜欢通过“刷步数”“占领封面”，他带着手机从家里步行到海安某地或者周边再折返，步数经常有1万多步。“今年走少了，最近每天只走四五千步了，主要是要在家照看老伴。”他说。

近几年，短视频盛行后，老人更是爱上了刷视频，经常对着手机乐呵呵地笑。“我给我父亲办的流量套餐是30元50个G，每个月都不够用。”赵洪来的大儿子说。

至于饮食方面，老人的大儿子告诉记者，从前生活条件差吃得不好，父亲大概从90岁开始进补，经常吃一些补品。平时，其母亲因为牙口不好不爱吃鱼，而父亲就不一样了，肉、海鲜、蔬菜什么都爱吃，母亲吃剩下的鱼头都是父亲吃的。

【养生解析】

坚持步行锻炼是关键。从日行万步到现在的四五千步，既保持了运动量又避免过度消耗，这种循序渐进的运动方式有效维持了心肺功能和肌肉活力。

保持学习新鲜事物的热情。从使用智能手机到刷短视频，这种持续的脑力活动能刺激神经连接，预防认知衰退。

适当进补营养品，配合均衡的日常饮食，既补充了优质蛋白和微量元素，又避免了营养过剩。

这种融合运动健体、脑力激活、营养均衡、情感满足的立体养生模式，展现了现代长寿的新范式。

【链接】

塘下镇是我市东部沿海的经济强镇，素有“中国汽配之都”的美誉。作为我市重要的产业集聚区，该镇拥有汽车零部件企业超6000家，产业规模达950亿元。在经济发展的同时，当地民生保障水平持续提升，生活便利、医疗条件优越，为长寿老人提供了良好的生活环境。

目前，塘下镇60周岁及以上户籍人口约4.67万人，占总户籍人口的25.96%。值得一提的是，该镇现有百岁老人11位，人数位居瑞安市各乡镇（街道）第四，充分展现了当地宜居宜养的社会发展成果。



扫一扫，看详情

