

青山绿水间的长寿密码

高楼镇17位百岁老人的幸福生活

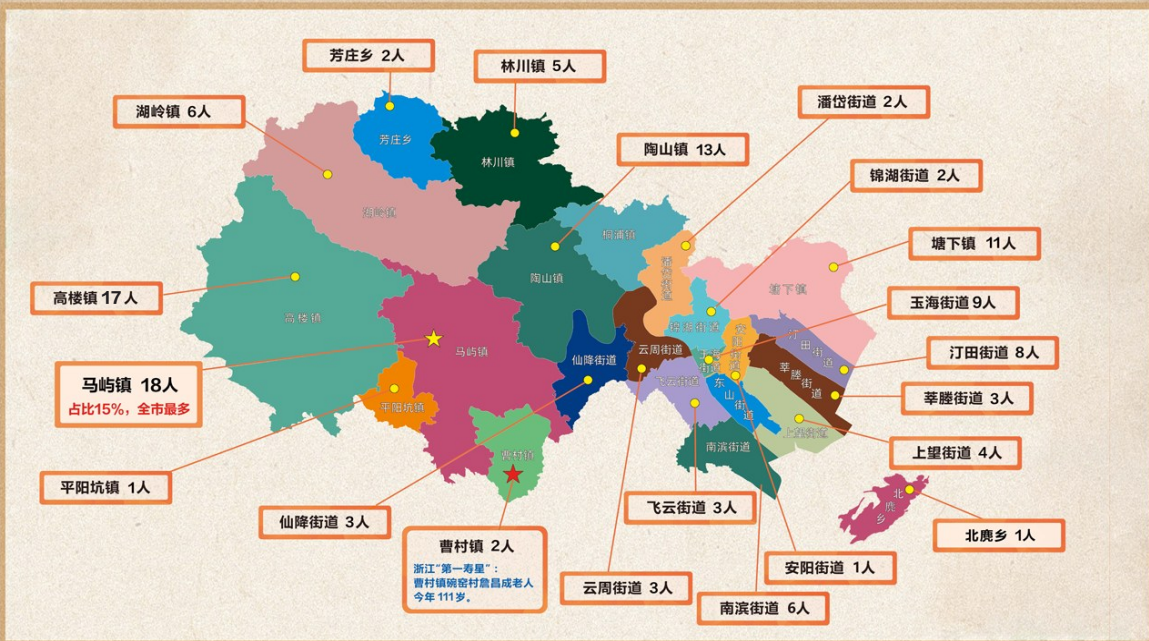
■记者 钱枫枫/文 蔡伟/图

暴雨初歇的高楼镇，空气中弥漫着泥土与茶叶的芬芳，花岗岩国家森林公园的绿意隐现在薄雾中，飞云江水裹挟着雨势奔流而下，却依然清澈见底。雨后的高楼美得如同一幅水墨丹青，在这片土地上，17位百岁老人正书写着属于他们的长寿传奇。

“你闻闻这空气，尝尝这水，看看我们吃的都是什么？”百岁老人杨希能的子女指着窗外的青山笑道。确实，这里的每一口呼吸都饱含每立方厘米超过3000个的负氧离子；每一杯清茶都来自万亩有机茶园；每一颗杨梅都生长在富硒的土壤里。

这些期颐老人保持着“日出而作，日落而息”的传统作息，他们的餐桌上永远少不了当季的农家菜，“长寿基因”也由此在一代代人中传承下去。

瑞安市百岁老人地域分布图



102岁老人杨希能

长寿密码：爬山、爱玩



在高楼镇振南村，102岁的杨希能老人正开着他的电动代步车，穿梭在乡间小路上。这位被村民亲切称为“老顽童”的世纪老人，至今保持着“闲不住、爱串门”的生活习惯。“我爸现在还能自己开车去邻村找老伙计们聊天呢！”老人的儿子笑着说道。

杨希能育有一子四女，子女孝顺，五代同堂。老人除了耳背以外，头脑清晰，腿脚利索，各项指标正常，几乎不生病。

杨希能的养生秘诀藏在“动”与“乐”之间。“我爸腿脚好爱爬山，从前每天都到村子后面的山上爬山。山不是很高，但一趟有800米，一天经常爬两三趟，这项爱好直到百岁高龄才慢慢停下。”杨希能的儿子回忆道，老人年轻时常去白岩山爬山，95岁时还去舟山的普陀山旅游。

杨希能有个同村的发小，后来举家搬迁到湖州。发小前年摆百岁寿宴时，杨希能还赶到湖州参加。“我爸总爱出去逛逛，我住在瑞安市区，前几年他没事还自己坐车到我家坐坐，再回高楼。平时他还经常出门找同村人玩，人缘好，大家对他都很好。”杨希能的小女儿说。

在饮食起居上，老人有着自己的“长寿配方”：清晨随日出而起，中午必小憩片刻，晚上7点准时入眠。除了每天按时吃奶粉、鱼肝油、钙片等营养品和补剂外，餐桌上，既有子女精心准备的鱼胶、鱼鳔、炖鸽等滋补品，也有高楼本地的新鲜时蔬。“我们这的蔬菜不打农药，山泉水浇灌的，吃着放心。”

【养生解析】

杨希能老人的长寿之道，生动诠释了“生命在于运动”的养生真谛。其养生模式有三大特色：一是“动静结合”的生活节律，数十年坚持爬山锻炼铸就强健体魄，配合规律的“日出而作、日落而息”作息，形成符合人体生物钟的养生闭环；二是“身心双养”的快乐哲学，通过社交活动保持心理年轻态，五代同堂的家庭温暖与广泛交友的社会支持系统共同构建起抗衰老心理防线；三是“食补有道”的营养策略，在选用本地新鲜食材的基础上，科学补充钙质、蛋白质等营养素，既传承了“药食同源”的传统智慧，又融合现代营养学理念。

这种将运动养生、心理调适与科学膳食有机结合的立体养生模式，在高楼镇优质生态环境的加持下，最终成就了跨越世纪的健康奇迹。

102岁老人王孔谦

长寿密码：静心养性、自在随心

在高楼镇龙湖村，102岁的王孔谦老人正享受着宁静的午后时光。这位精神矍铄的世纪老人育有四子一女，现由两个儿子悉心照料。

除了稍有耳背，老人头脑清晰、口齿清晰，很少生病。据悉，老人身体各项指标都很好，之前疫情期间感染新冠病毒在床上休养三天便康复了。

与热情外向的杨希能老人不同，王孔谦老人更享受独处的宁静时光。“我爸就喜欢一个人安安静静地待着，不喜欢与人过多交往，不掺和别人的闲事，连电视也不爱看。”老人的大儿子说道。

提起饮食，老人奉行“少食多餐”原则，饿了就吃，最爱粥和面条。没胃口时，家人会让他喝一些药膳汤。

“我爸从来不爱管闲事，这可能就是他的长寿秘诀吧，正所谓‘心静自然凉，人闲寿命长’。”家人认为除了高楼镇优越的生态环境外，老人与世无争的性格以及家族长寿基因都起到了重要作用。值得一提的是，王孔谦老人的长辈们大多享有高寿，家族中八九十岁的长者比比皆是。这个五代同堂的大家庭，正延续着属于他们的长寿传奇。

【养生解析】

王孔谦老人的长寿之道，展现了“静以修身”的东方养生智慧。

在心理调适方面，老人通过远离世俗纷扰、保持内心平和，有效降低了精神压力，这种“无为而治”的生活态度减少了应激反应对身体的损害，印证了中医“恬淡虚无，真气从之”的理论。

在生活方式上，老人采用顺应自然的“少食多餐”饮食模式减轻了消化系统负担，粥类食物也更符合老年人脾胃特点。

优质遗传基因与优越生态环境的协同作用不容忽视，王孔谦家族普遍高寿的现象既体现了遗传优势，也反映了相似生活方式的代际传承。

两位百岁老人的内向型长寿模式与活跃型长寿模式形成鲜明对比，这说明长寿之道并非千篇一律，关键在于找到最适合个体的身心平衡点。



103岁老人吴周弟

长寿密码：勤劳能干、心态乐观



记者来访的这天，高楼镇高楼村103岁的吴周弟老人正拄着拐杖，慢慢走向马路对面的儿子家吃午饭。这位跨越世纪的老人虽然记性不太好，但耳聪目明，生活完全自理，连洗澡穿衣都坚持自己动手。“婆婆自尊心特别强，从不愿意麻烦别人。”老人的小儿媳既心疼又骄傲地说。

吴周弟老人育有两子三女，如今由儿子儿媳轮流照顾。当被问起早餐吃了什么时，老人眯着眼睛笑道：“哎呀，这个记不清啦！”虽然记忆力有所减退，但老人的身体状况出奇地好，几乎不生病。每天，她都会自己往返于住所和儿子家之间，偶尔还会惦记着帮忙喂鸡。

“婆婆可是我们村出了名的‘铁娘子’。”小儿媳回忆道，老人年轻时丈夫早逝，一个人靠种田把5个孩子拉扯大。“插秧、割稻、犁地，没有她不会的农活，一直干到70多岁呢！”老人至今仍保持着这份勤劳坚韧的品质。

在饮食方面，老人从不挑食，荤素搭配合理，偶尔喝些鸡汤等进补。问及长寿秘诀，儿媳认为除了高楼镇的好山好水滋养外，更重要的是老人乐观豁达的性格。“婆婆从来不爱管闲事，嫁过来几十年，我们婆媳从没红过脸。”说着，她细心地为老人整理了下衣领。

如今，这个五世同堂的大家庭其乐融融。每当儿孙们回来看望，吴周弟老人总会坐在院子里，笑咪咪地看着重孙们嬉戏打闹。或许，正是这份历经沧桑后的从容与满足，让她的生命之树常青。

【养生解析】

吴周弟老人的长寿之道展现了“勤劳养身、乐观养心”的养生智慧。

首先，长期田间劳作使老人保持着良好的肌肉力量和心肺功能，契合运动养生理念。

其次，自立自强的性格特质形成正向心理暗示，坚持生活自理不仅维持了身体机能，更强化了自我价值认同，这种“不服老”的心态有效延缓了衰老进程。

再者，和谐的家庭关系构建了优质养老环境，几十年和睦的婆媳关系印证了“家和万事兴”的传统智慧。

【链接】

高楼镇位于瑞安市西南部，辖区总面积249.93平方公里，下辖38个行政村与1个居民区，户籍人口8.48万人，常住人口4.85万人，现有百岁老人17人，是温州市重点侨乡之一，约有3万华侨分布在世界30多个国家，是浙江省生态镇、卫生镇、体育强镇与美丽城镇样板镇。

高楼镇生态资源禀赋突出。全镇森林覆盖率达70%以上，拥有花岗岩国家森林公园，这也是瑞安唯一的国家4A级风景名胜区，是温州市、瑞安市的水源地。瑞安清明早茶在这里“诞生”，高楼镇拥有万亩茶园，占瑞安茶叶种植产区的70%以上，高楼也是温州杨梅之乡，杨梅种植面积近1.8万亩，高楼杨梅是省级名优“土特产”。同时，高楼还正在实施“寨寮·十二月令”精品基地计划。

绿水青山就是金山银山。高楼镇文旅主业发展强劲，这里有国家级非遗蓝夹缬花版雕刻技艺1项，省级文保石佛山摩崖石刻1处，有宋代上泽古村、卓敬故居等文化古迹，有梅山、葛藤湖等自然景观，有寨寮青空、幸福谷、九珠潭等旅游景点，曾举办过东海音乐节、全省儿童友好音乐周等大型活动，年均引流超50万人次。



扫一扫，看详情