

听 108 岁老人话长寿

这天，春光明媚，和风送暖，一派艳阳天，我们怀着某种希望的心情走进张小瑞老人的家。这里是项城市李寨镇大士庄村，这里也是我们的家，张小瑞老人的住处和我的住处仅十里之遥。张小瑞，1904年生，今年整整108岁。她的长寿之说传得沸沸扬扬，我们听得耳熟能详，却从未见过老人一面，那天特去拜访，就是想取点“长寿经”。

来到老人家，没见老人的家人，迎接我们的是缕悠扬婉转的音乐，老人正在看电视，电视上播出的是新版《西游记》。我们见老人张着嘴、瞪着眼，聚精会神地注视着荧屏，心里一阵激动，不由得大声问道：“老大娘，你看得清、听得着吗？”老人没有立即回答，满脸笑容地看着我们，缓缓地：“看不见、听不着，我会坐在这里吗？”我们的脸一阵红，但我们深为老人的真诚、坦率和健康高兴。于是，我们尴尬地稳坐在她面前，认真地听她谈长寿秘诀，没敢再轻率地多说话。

“粗茶淡饭，营养全面。想活百岁，常吃不厌。”

张小瑞老人，18岁结婚，一生只生了两个女儿，没有儿子。她结婚是在新中国成立前。那时候，沟河没有治理，村里的坑、地里的沟，常年积水。有水就有鱼，张小瑞的丈夫是有名的“鱼鹰子”，农

健康长寿一直以来都是人们追求的目标，如今，百岁老人不算少，但还不是人人都能活到这个岁数。究竟什么样的生活方式和习惯才有助于人们长寿呢？让我们一起走进项城市李寨镇大士庄村张小瑞老人的家，听听这位108岁的老人道出的“长寿经”。

闲捉鱼，农忙也见缝插针撒几网，家里几乎天天有鱼。夫唱妇随，丈夫捉鱼，张小瑞自然做鱼；丈夫吃鱼，她自然也跟着喝汤。天长日久，张小瑞养成了只爱吃鱼、不爱吃其他肉类的习惯。后来闺女出嫁的时候，也只带鱼。老人爱吃鱼，并不是“非鱼不饭”。她说：“粗茶淡饭，营养全面。想活百岁，常吃不厌。”

在谈到张小瑞常吃的饭时，老人兴致勃勃，竟拖着腔唱起来：“萝卜白菜豆腐汤，就馍吃着满口香，米粥锅里下豇豆，喝到嘴里味道长。”她特别爱喝米粥稀饭，缺了就好像没吃饭。她说：“常喝稀饭，强似吃药。”但她吃饭不是没节制，她说：“早饭、午饭八成饱，晚饭七成是正好。”对于“好的吃个死，劣的死不吃”，她极不赞成。

“多想别人少自己，多想快乐少忧愁。”

“多想别人少自己，多想快乐少忧愁。”这是张小瑞在话长寿中

讲得最动情最感人的一节。1946~1947年，兵荒马乱，土匪横行，大白天照抢不误，大士庄被土匪洗劫一空，多数人家没有了牲口和粮食，全村处在一片悲哀中。张小瑞家是村里的殷实户，虽被洗劫，但还有30亩地在。有地就能卖钱，张小瑞和丈夫认为无子嗣后，财产早晚得送人，不如早些拿出来救村民的眼前灾难。他们毅然决然卖掉20亩地，买来粮食、衣物，分发给难民。他们说：“土匪抢走了我们的牲口粮食，但我们的人还在，还会有牲口和粮食。”说到这里，张小瑞老人张着没牙齿的嘴笑起来。她接着说：“在那段时间里，我们在村里转一遍，看到村民没被灾难吓倒，到家就是哈哈一阵笑，心里真像喝了蜜。”

老人不仅心地善良、乐于助人，还心胸大度、不计小节。没有儿子是她愧对丈夫的一块心病，但她只字不提，笑口常开。她说：“笑一笑，十年少。”她在哪里，哪里就是一出戏。上世纪六七十年代，农村大唱革命歌曲，那时候，

她已是年过60的老太婆，可还硬往毛泽东思想宣传队里挤，画上妆登台参加大合唱，很多流行于当时的歌曲，她都会唱，我们采访时，她还满腔热忱地唱了一遍《东方红》，虽然有些走调，但我们没有笑，却不由得对她肃然起敬。

“长寿靠活动，经常活动少得病。”

张小瑞年轻时，是一个不胖不瘦、不高不低、身材非常匀称的漂亮女人。她办事利索干练，家里的30亩地，自耕自种，她能一步不落常年跟着丈夫在地里干。家里活，她不让丈夫沾手，却能把孩子照顾得冬有棉、夏有单，干干净净像朵花，屋里的东西各就其位。村里男人教训女人常说“看人家张小瑞把家收拾的”。丈夫死后，她到侄儿家生活。那时候，农村已分了责任田，她已是年逾古稀的老太婆，但她仍掂镰到地里割麦，侄媳妇还常常落在她的身后。她说：“长寿靠活动，经常活动少得病。”如今，她自己的衣服自己洗，还帮助侄媳妇做饭，一刻也不愿闲着。

和老人谈到红日正南，整整两个钟头。我们都是年过60的人了，听着她朗朗的声音，看着她乐观自信的表情，咀嚼着她话语内涵丰富的味道，想想自己，真觉得和张小瑞老人相见恨晚。

(薛存昌 卫明方)

往事
追忆

一辆架子车的故事

1975年开春时，当兵的我收到爱人从豫东农村老家寄的挂号信，信上说：“只要我能给生产队买一辆架子车，家里多年的缺粮款就全免了，而且每天还给家里记个全工分。一定要想办法买一辆。切！切！”

在那“工分、工分，社员的命根”年代里，工分就是村民的饭碗和全部寄托啊！当时俺家5口人，老的老、小的小，就爱人一人劳动，欠了生产队不少缺粮款。每到生产队分粮、分东西时，七扣八扣，所剩无几。家中欠款压力大，生活很艰辛，生产队提的这个条件对俺家确实很有吸引力。可是，当时国家贫穷、经济落后、物质十分匮乏，很多东西都是靠票证供应。尤其是架子车，是当时农村的主要生产和交通工具，十分紧俏。要买一辆架子车，谈何容易！

看了爱人的来信，我可犯了愁。离家千里远，既没关系又没门路，上哪儿去买架子车呢？可不死心，这事关系到一家人吃饭穿衣的大事，爱人对我寄托了多大希望呀！我吃不香、睡不安，挖空心思、搜肠刮肚寻找门路，期盼着奇迹出现。真是天无绝人之路，“啊！有了。”忽然我的眼前一亮，顿时想起了我的好朋友吴洲：“对啦，他的父亲是我们县的领导。求他，这个忙他一定会帮的！”于是，我当即给正在安阳化肥厂工作的吴洲写了一封求助信。真没想到，不久我就收到了爱人的来信，信中告诉我：县委吴书记和他的小儿子长虹给俺家送来了一辆崭新的架子车，这事惊动了全村男女老少。大伙都夸：“一个县委领导带病拉着一辆代买的架子车送到普通百姓家，哪朝哪代见过这样的事！”

后来探家时，我才了解到，吴书记给俺家送架子车时已经病退。那天，他是坐在架子车上被儿子拉着到俺家的。说实话，为帮俺家买架子车，他可没少作难、费心。当我去他家表示谢意时，吴书记嘿嘿笑着说：“谢啥！你是当兵的，拥军优抚是我应该做的；你家劳力少生活困难，扶贫济困是我的职责……”听着他的话，深为他为官一任、造福一方的亲民精神和朴实作风所打动。事情虽已过37年，但他一直感染、影响着我，使我永生难忘。

(刘国运)

老年
健康

一面是因慢性病用药次数增多，一面是生理功能逐渐减弱，老年人在用药需求增加、身体对药物承受能力却减弱的状况下，更容易形成一些用药“坏习惯”。

一、四五种药一起吃

老年人往往患有多种慢性病，需要服药的种类也不少。但在同一时间内用药种类越多，发生不良反应的风险越大。因此，开药时一定要问清医生，容易“打架”的药最好在服用时间上尽量间隔开。

二、偏听偏信

许多老年人患病初期，都抱有希望尽早治愈的急切心理，一旦短期内达不到预期疗效，便更换医院、更换药品，或者偏听偏信，根据别人的用药经验进行治疗，甚至听信小广告的虚假宣传，滥用“祖传

秘方”、“灵丹妙药”。殊不知，“病来如山倒，病去如抽丝”，绝大多数慢性病目前尚无根治方法，只有根据医嘱，坚持用药，同时注意改善生活方式，才能尽量保持健康的身体状况。

三、不遵医嘱

主要有两种情况：超量服药和减量服药。前者是由于部分老年患者治病心切，擅自增加用药剂量，以为这样可以好得快一些，结果常常是增大了出现不良反应的风险。

另一种情况是老年人对药物的不良反应有一定了解，担心产生依赖性副作用，擅自减少用药剂量，甚至认为症状减轻就可以停



药，结果却耽误了治疗。

四、乱用补药。

中医有一句俗语：人参杀人无过，大黄救人无功。反映的是老百姓比较普遍的一种偏见，认为以人参为代表的滋补品再怎么吃都对身体有好处。可实际上，中医讲究辩证论治，只有明确的虚症才需要

服用相应的补品。但也不宜久服，长时间服用会引起腹泻、失眠、神经过敏、血压升高、性欲亢奋、头痛、心悸等不良反应。

总之，老年人应合理选择药物种类、数量和剂型。还要遵守医嘱，不能偏听偏信、乱用补药。这样才能控制好疾病，最大程度减少不良反应的发生。

(生命)

