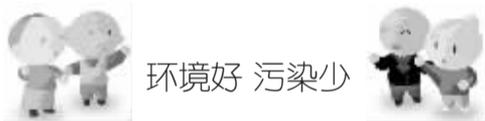


长寿老人 为何 多在农村

水质土壤好 喜欢吃粗粮
坚持做农活 凡事想得开

今年7月,记者一行远赴新疆、甘肃、河南、安徽等地寻访16位百岁老人,探访他们的人生故事和长寿秘诀。记者采访时发现,这些百岁老人有一个共性——在农村生活。16位老人中,有14位出自农村,只有106岁的谢云峰和105岁的谢韩氏老夫妇在县城生活。不过记者采访得知,老两口上了岁数后,才从农村搬到县城和儿子同住,这一规律与全国百岁老人的分布情况吻合。统计数据显示,中国城镇百岁老人共计12457人,占全国百岁老人总数的26.08%,而乡村百岁老人35316人,占73.92%。也正是如此,老寿星们的长寿之道才有很多共同之处。



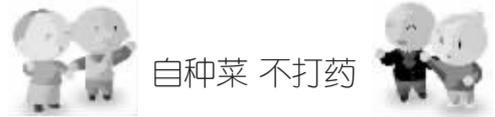
环境好 污染少

疆莎车的122岁老寿星图如普·艾麦提生活在叶尔羌河边,每天都饮河水,水源来自昆仑山冰雪融水,水质很好;甘肃平凉的杜继儒和陈根娥夫妇,两人年龄相加高达209岁,他们生活在海拔1270米的一个带状塬面上(高山顶上的平坦区域),周围群山连绵起伏;河南封丘的百岁夫妻李清宪和郭秀荣住在黄河畔,当地是农业大乡,百姓生活安居乐业。对此,中国老年学学会副秘书长王峰指出,百岁老人大多居住在饮用水质好、土壤质量好、农业资源丰富、工业污染少的地区。一般来说,农村的自然环境往往优于城镇。



吃粗粮 花样多

吃粗粮,花样多。百岁老人们都经历过生活艰苦的岁月,年轻时很少吃精白米面,如今即使生活条件改善了,喜欢吃粗粮的习惯仍没有变。杜继儒和陈根娥吃了一辈子粗粮,如今还会想着法地做粗粮吃,比如用小米做粥或稀饭,把玉米磨成面做粗粮饼;生活在河南淮阳的百岁夫妻高德贤和曹虎英,一生没吃腻粗粮,如今老两口都已106岁,即使牙口不如从前,仍喜欢把玉米面熬成糊糊来喝。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,适当多吃粗粮有诸多健康益处,利于长寿。比如,粗粮中富含维生素B1等多种维生素,钾、镁等矿物质,还有膳食纤维,可有效预防肥胖,平衡身体激素水平,降低心脑血管疾病风险,预防癌症。



自种菜 不打药

记者采访发现,多数百岁老人家庭都是随四季变化吃自家种的应季蔬菜,几乎不买菜。比如图如普家吃的恰玛古(又称茺菁)、黄萝卜等蔬菜就是自家种的。高德贤和曹虎英家种啥吃啥,家里自产豆角、茄子、南瓜、冬瓜等,老两口的儿子告诉记者,自种的蔬菜很少打药。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授何计国表示,生活中,虽然蔬果的农药残留问题不像我们想得那么严重,所含农药量不足以对健康构成损伤,但这些物质终究还要通过肝、肾代谢,摄入越多,身体负担越重,因此尽量减少农药的摄入,利于长寿。



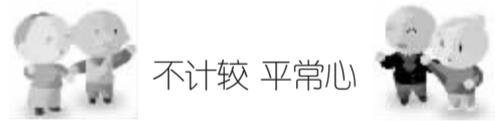
爱劳动 不闲着

老寿星们多以务农为生,年轻时养成的劳作习惯根深蒂固,即使老了也不愿闲着。122岁的图如普如今还去地里喂羊、除草,做简单的农活,他坚持把自己的口粮种出来。105岁的杜继儒隔三五就给花坛除草、修鞋钉鞋、编笼子,充分发挥余热。生活在河南禹州的中国最长寿夫妻平木虎和张新姐,虽然腿脚不好,也不闲着。晚辈刚从地里拿回家的蔬菜,老两口不一会就给择好了,整齐地摆成一堆;做饭时,还主动帮忙烧柴。王峰表示,老人坚持适当劳作,可促进血液循环,助人头脑清醒、反应灵活、思维敏捷,还能锻炼肌肉和筋骨,使关节灵活,身子硬朗,改善呼吸、消化系统功能,为长寿打下良好基础。



有规律 睡眠好

大多数长寿老人都有早睡早起的习惯。河南封丘百岁夫妻李清宪和郭秀荣,每天晚上8点睡觉,早上5点至6点起床,中午还睡一两个小时午觉;平木虎和张新姐不管春夏秋冬,晚上七八点钟就睡了,第二天早上5点多便起床,即使偶尔睡不着,也喜欢躺在床上聊天。多项研究证实,早睡早起有诸多益处,比如让情绪更积极、精力更旺盛、做事更认真等,规律的生物钟能延年益寿。早起后,李清宪和郭秀荣夫妇喜欢抱着收音机听戏,有时还会哼唱几嗓子,而谢云峰要练两个小时的鹤翔庄(一种气功),一招一式的规范和要点,他都讲得头头是道。王峰说,常年坚持这些好习惯,同样利于长寿。



不计较 平常心

百岁老人的生活态度都很乐观,凡事不会太计较,即使命运坎坷,仍笑对人生。新疆疏勒128岁的阿丽米罕,虽然年事已高,却打扮得像小姑娘一样时髦,虽头发稀少,却在脑后精致地编成小辫,心里不痛快时,老人喜欢唱歌跳舞,让自己快乐起来。现年106岁的高德贤,20多年前因白内障做了手术,但一只眼睛几乎看不清东西,六七年前又不慎摔倒,摔断胯骨,如今不得不依靠拐杖出行。面对疾病和意外,老人想得很开,“都是小毛病,不碍事!”王峰表示,小心眼、爱生气是长寿的大忌,可导致免疫力降低,容易生病。每天多与身边的人交流,学会换位思考和包容,生活中多一点幽默,保持愉悦的心情和内心的满足,利于长寿。



家庭和 儿女孝

“家和万事兴,老人的长寿离不开晚辈的细心照顾,家庭和和睦对长寿至关重要。”王峰说。李清宪和郭秀荣老两口的儿女就特别孝顺,生活在身边的儿女,每人10天,轮流到父母家值班,给老人洗衣做饭。晚上,老人睡里屋,儿女睡外屋,方便照顾。平木虎和张新姐想去哪个儿女家住都行,住多久没固定时间,住腻了再换一家,做饭前,晚辈还会先让老两口点菜,想吃啥就做啥。俗话说,“舌头和牙齿也有打架的时候”,阿丽米罕是家里的“老管家”,每当晚辈发生摩擦争吵时,她只要生气地喊一句,大家就会住嘴,晚辈们对她特别敬爱。



为人善 邻里赞

为人善,邻里赞。16位老寿星无一不是善良、乐于助人的人。杜继儒于1956年入党,已是村里最老的党员。当年镇上不管何处修路,他都会带头义务参加,从不推辞。而他的妻子陈根娥也很厚道,不管亲戚还是邻居,谁有困难她都帮助,即使自己过得也很困难。平木虎和张新姐从小就教育孩子:“不管和谁打交道,必须吃点亏。”老两口对人对事特别宽厚。对于老人的长寿,很多邻居和村民都说,长寿是因为积了不少恩德。

(摘自《生命时报》)