

每位百岁老人都像一棵参天大树,历经风雨百年,依然屹立不倒。那么,活到100岁的老人会是什么状态?

在银川有3位百岁老人,并没有佝偻着背,反而身姿挺拔,精神矍铄,完全颠覆了大家关于老年人的固有认知。老人们面色红润,甚至重新长出黑发,说话条理清晰,就是有点耳背,但不影响他们看新闻、读报纸,关心国家大事,服务群众。他们到底有什么养生之道?

解锁3位 百岁老人的 长寿“密码”

本报记者 安小霞 韩胜利 文/图

银川市有多少百岁老人?

截至2023年11月,银川市共有百岁老人39人,其中,兴庆区15人、金凤区5人、西夏区7人、永宁县1人、贺兰县4人、灵武市7人。

年龄最大的是现居住在灵武市白土岗乡的杨玉成(男),今年110岁。

年龄在106岁、107岁、108岁的各有一人,分别是李秀娥(女、106岁),现居住兴庆区健康社区;刘凤英(女、107岁),现居住灵武市郝家桥镇;李月英(女、108岁),现居住永宁县望洪镇。

年龄在100岁的有10人、101岁的有8人、102岁的有8人、103岁的有6人、104岁的有3人。

近年来,银川市加快“健康银川”建设,紧扣重点人群,提高人均预期寿命,全面开展65岁以上老年人健康体检工作,稳步推进家庭医生和基本公共卫生服务项目,老人的幸福感和获得感不断增强。

示范按摩手法。
安崇源老人



100岁的安崇源老人： 生性豁达脾气好 保健按摩天天做

出生于1923年的安崇源老人今年正好百岁,是兴庆区凤凰北街街道北安社区重点关怀的对象。

11月15日上午,按照约定时间,社区工作人员来到老人家探访。老人正坐着看电视,音量较大,并未察觉有人来访。社区书记余晶晶绕到老人面前,“爷爷,我们来陪您聊天来啦。”“噢哟,欢迎欢迎。”老人笑着站起来,转身一看还有六七个人,高兴地和大家一一握手,热情地招呼大家都要坐在他跟前。

“我爸就喜欢热闹,有人陪着说话特高兴。”老人的儿子安华随声附和道。

仔细打量,老人面部皮肤光滑、少斑、红润,嘴角和眼角有少量皱纹,头发斑白,还有黑发生出,穿着整洁,整个人精神矍铄,“我现在就是耳朵背,是个麻烦事。”

回顾过往,老人称自己比较幸运。

“家中兄妹8人,我是身体最弱的一个,所以父母比较偏爱,不让我干重活,交给我放牛水的任务。”借着放牛的时间,好学上进的安崇源识字、看书、学习,1953年考入当时的北京铁道学院,1957年大学毕业后分配到兰州铁路分局运输处工作。1958年因支援宁夏铁路建设,转调到银川办事处暨银川铁路分局工作,任工程师,1972年调任银川市铁路中学任教,后又因工作需要调任银川市铁路职工学校任教,直到1989年退休。

“我特别佩服我爸的记忆力,他那会在高中、大学阶段学到的知识就像是植入在脑子里一样,根本不会断片,我们上学的时候不懂的题都是我爸指导的。”在安华的记忆里,父亲在工作和教学上孜孜不倦,一辈子没有停止过学习。

退休后,老人开始关注养生,平时喜欢练毛笔字、剪报纸,“特别是关乎健康的文章,我都会特意剪下来粘贴到本子上,时不时翻看、照做。”为了不和社脱节,老人每天坚持看新闻联播,

了解国家大事,掌握党的方针政策和理论知识,海峡两岸、

体育频道、天气预报都是他每天必看的节目。

说起养生,父子俩你一言我一语,互相补充,想把自己总结的健康生活理念传递给更多人,让大家一起受益。

在儿子眼中,父亲的养生跟他一辈子的自律息息相关。“我爸打年轻的时候就特别注意保护胃,不吃生冷、硬的食物,上年纪吃水果都是放锅里焐热了吃,肉类也是煮绵软再吃,保护得好就不咋吃药。”

老人在一旁补充,“平时多喝热水热茶,吃完饭要揉肚子,不得百病。”说着,老人示范揉肚子的动作:从心口窝起,用手向下顺到腹部,36次。

“除饮食方面外,穿着上也要注意天气的变化。”老人每天早上7点起床,先看当天的天气预报和一周气温变化,据此增减衣物,老人特意强调,

“晚上睡觉要盖好被子,这样不容易感冒。”

下午3点到5点是老人的锻炼时间,从单元楼到小区健身角的距离是500步,老人早已熟记于心。晴天,小区里的健身器材,老人挨个都要玩一遍。如遇雨雪天,老人会在家走步,至少500步。

36次;搓耳廓的时候,左手提一提右耳的耳尖,换手提左耳……”

在安华看来,父亲长寿最关键的一点就是心态好,从不计较个人得失。

“我爸性情豁达、脾气好,遇到问题先分析,再想解决办法,从不急躁乱发脾气。”对于63岁的安华来说,最大的幸福就是有个与时俱进的老父亲,“我爸不排斥新事物,也不像有些老人那么固执,只要道理讲明白,他都能听得进去。”安华笑着说,不管是给添置新沙发,还是买其他日用品,老人都欣然接受,还称赞儿子买的东西好用。“到现在已经焕新了3套沙发,我爸都很喜欢,爱护得紧。”

虽然老人退休工资不高,但老人觉得自己是“有钱人”,逢年过节会提前准备好红包,孙辈回来还没坐稳,先把红包递上。如今,老人四世同堂,身体健康,过着天伦之乐的幸福生活。



马长生老人。

104岁的马长生老人： 吃苦耐劳一辈子 粗茶淡饭按时吃

立冬过后,膝盖不好的马长生老人喜欢围坐在炕上,10点钟的暖阳透过窗户流淌在老人长长的胡须上,光影交错,像极了一幅油画,时间仿佛在此刻按下了暂停键。

马长生出生于1919年,兄妹6人,目前健在的只有他和兄弟两人。

“小时候在地主家放羊,没少挨打;长大了又给生产队放羊,那时候,生产队里有七八十只山羊和绵羊,圈养在北山下的窑洞里。”老人依稀记得圈羊的地方离家大约6里路。天麻麻亮,他就揣上一块高粱面馍馍,赶到羊圈,把羊吆上北山。肚子饿了,吃一块馍,吃完了,就漫山遍野挖野菜充饥,直到夜幕降临,才把羊赶回来,圈进羊圈。

“冬天的羊最难放。山坡上的草干枯了,羊吃不饱肚子,就满山坡跑。羊一跑,我就跟着跑。”在山里跑一天,等回到家,困得眼睛都睁不开。

那个食不果腹的年代,蕨菜让马长生生存了下来,“现在人都觉得蕨菜是野味,可我现在一闻就想吐,真正吃够了。”

一直到“包产到户”的时候,马长生终于不用再追着羊漫山遍野地跑了,可以安心种地,慢慢地,家里添置了牛羊,日子越过越有奔头,唯一让家人揪心的是恶劣的居住条件。

“那会住在山里的窑洞里,抬头就是悬崖,担惊受怕住了大半辈子。”1988年,马长生举家从泾源县搬迁到银川市金凤区良田镇兴源村。

“当时还是一眼望不到头的荒滩,交通非常不便,为了生活,只能四处打零工。”既来之则安之,吃苦耐劳的马长生一家和村民们就此扎根,依靠勤劳的双手终于浇灌出期盼的好日子,如今,曾经的荒滩变成了屋舍俨然的新农村,村民们怡然自乐。

在兴源村,西红柿大棚一栋挨着一栋,马长生儿子的设施温棚就在其中。“西红柿产量高,收益好,一年能收两茬,不愁卖不出去。”父子俩是良田镇第一代移民,见证了良田镇和兴源村的发展变迁,全家人在这里开启了新生活。

“经历过战争动乱、自然灾害等异常艰苦的生活,之后遇到再大的困难就无所畏惧了。”104岁的马长生老人神情恬淡地说。

至于长寿,老人感叹,“吃了一辈子苦,胃口一直很好,没有什么基础病,也是老伴照顾得好,能吃口顺气饭,就是最大的幸福。”

80多岁的妻子兰秀香笑着看了看老伴,接过话茬,“老头子性格好,也不跟人凑一起说闲话,吃饱就行。家里啥事不操心,挣的钱也尽数给我,我看着安排家里的生活。”一天3顿粗茶淡饭,兰秀香按点给老伴做好,“早上8点,一大碗牛奶、两个鸡蛋,中午吃点汤面,下午四五点再吃点软馍,或者煮点土豆、玉米,就点咸菜,平时想吃什么我就给做什么。”

“平时也没有刻意去锻炼,就是每顿饭吃完,院里散散步,现在能多活一天就是多享一天的福。”老人很乐观,“小儿子的温棚种植也做起来了,来年把房子再翻修一下,人只要肯干,就没有过不好的日子。”

(下转04版)



安崇源老人边翻笔记本边讲解。