

每位百岁老人像一棵参天大树，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。



安崇源老人边翻笔记本边讲解。

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里探访。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，热情地招呼大家都坐到他跟前。

“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。”

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。”为了不和社会脱节，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熥热了吃，肉类也是煮绵软再吃，保护得好就不吃药。”

老人在一旁补充，“平时多喝热水，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。

2 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。“到现在已经换新了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，身康体健，过着天伦之乐的幸福生活。

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，吃饱了，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。”

马长生老人。