

## 探寻百岁老人长寿秘密

海南广播电视总台国际旅游岛之声栏目组到定安采访

■ 王聘钊

2月27日至28日,海南广播电视总台国际旅游岛之声《养生海南岛》栏目组走进定安开展“寻找海南百岁老人,发现海南长寿秘密”采访活动,活动通过深入采访百岁老人,从老人的生活轨迹中寻找关于养生以及长寿的秘籍,让更多市民了解长寿老人的养生之道。

采访组一行3人在县新闻办、民政局工作人员的陪同下,先后采访了雷鸣镇石锦村委会黄龙坡村胡邦琼、岭口镇田堆村潘正美、新竹镇大株村委会乐园坡村莫爱琼、定城镇东北门社区陈玉凤、西门社区孙女不南等5位百岁老人。每到一处,采访组与百岁老人进行亲切交谈,并从生活起居、饮食习惯、休闲娱乐等方面进行了深入采访。

潘正美老人平时喜欢约上村里老人,相约行走在村里的小道上,边走边聊起村里的趣事,累了就坐在树底下乘凉休息,享受着“百里百村”独特的田园风光和清新空气。

“百里百村空气好,景色美,吃的也是绿色、原生态的食物,这里非常适合养生。”在潘正美老人家中采访时,采访组的平凡女士赞叹。

通过为期两天的采访,采访组一致认为,定安县政府高度重视老龄工作,通过开展系列关怀老人的活动和为高龄老人发放生活补贴、建设敬老院等等举措扎实有效。

据了解,国际旅游岛之声是应国务院建设海南国际旅游岛战略而生,以生活出行、时尚音乐、旅游经济为主,打造海南最具价值及影响力的风尚广播,是海南国际旅游岛建设的有声名片,在海南省内播出具有较高收听率,深受省内市民喜爱。



雷鸣镇石锦村胡邦琼老人接受采访。王聘钊摄

### 定城西门街社区·这里的老人真长寿

■ 陈红艳

常言道:“山中也有千年树,世间难逢百岁人。”不过,在定安县定城镇西门街社区,这句话可就要改改了。在这里,“60岁算姑娘,70岁是中年,80、90不算老,百岁老人不难找。”称得上是真正的“长寿社区”。

西门街社区位于定阳古城,因近年来年轻人外出打工居多,老人和妇女成为社区的主要常住人口。2月28日,记者一行在西门街社区老县衙遗址公园内,迎面碰到一位正在带孩子的老人,上前打招呼并与之攀谈起来。一问才知道,老人都80岁了,如此高龄的她却耳聪目明,腿脚灵活,还能帮忙带曾孙。老奶奶笑着告诉记者,儿孙们忙得没时间做饭的时候,她还能帮忙生火做饭呢!

在一幢老房子前,几位老人正在打牌。据西门街社区工作人员莫家雄介绍,他们中年纪最小的六十多岁,年纪最大的孙女不南老人已经104岁,每天午休之后相约一起打打牌、聊聊天,喝喝茶是他们每天的工作,这让他们愉快的度过人生的夕阳时光。“翻了,正在打‘牌九’的孙女不南老人翻开面前的‘牌九’高兴的欢呼起来,背后不时传来那几个老人孩子般的爽朗笑声。”

孙女不南老人在接受记者采访的时候,直夸自家的儿孙孝顺,“儿孙们都很能干,家里的条件一天比一天好,还盖起了小楼房。逢年过节儿孙们都赶来过年,特别热闹。”据了解,孙女不南老人年轻时是定城西门码头的搬运工,家里五代同堂,逢年过节特别热闹。

莫家雄说,西门街社区一直秉承有“孝老爱老”的传统,全社区均以孝顺为美,户户以爱老为善。因此,这里的老人老有所养、老有所乐,过着悠闲自得、乐观开朗的幸福生活。

据了解,西门街社区七、八十岁的老人数量相当多,90岁以上的老人有6位,100岁以上的老人有3位,年纪最大是104岁的孙女不南老人。

西门人为何能长寿?除了当地“孝老爱老”的传统外,据说还与当地的自然条件有关系,西门人背靠定城西门码头,老人们年轻时大多在码头劳作,练就了强健的体魄,且常年食用南渡江无污染的野生淡水鱼,更是提高了他们的免疫力。

当然了,西门老人的长寿秘诀除了得天独厚自然条件外,更重要的是他们豁达、乐观的处世态度。

莫家雄介绍说,除了良好的自然条件,西门街社区的老百姓大多勤奋努力,所以各家各户的家庭条件都不错,老人无需为子孙后代的生计发愁,自然就能长寿了。

## 定安老人的长寿密码

■ 陈红艳 蔡佳桐

人生七十古来稀,这句话用在长寿岛——海南显然是不合适的,但要活过百岁,也不是一件容易的事。定安百岁老人的现状如何?长寿的秘诀是什么?带着一串好奇和疑问,记者日前专程进行了探访。

### 心态平和

在整个采访过程中,我们听到最多的一句话就是“老人的心态很好”。

家住新竹镇大株村委会乐园坡村的莫爱琼现年103岁,是一个五世同堂家庭的核心人物,至今依然身体健康、耳聪目明,能进行简单的劳作。老人一生育有3个孩子、5个孙子,13个曾孙、3个玄孙,逢年过节的时候家里挤满了人,特别热闹。

据莫爱琼的曾孙刘洋成介绍,老人一生与人为善,从没跟人红过脸吵过架,家人和邻居特别喜欢这个乐观的老太太,天气晴好的时候,老人会拄着拐杖慢慢走到院门口的老树下和村里的年轻人聊天,淘气的年轻人开玩笑叫老人“老妖精”,老人也不生气。

家住岭口镇田堆村委会第五队的潘正美老人现年101岁。据老人的二儿子介绍,自从去年不小心摔了一跤之后,腿脚显得很不利索,得扶着四角凳慢慢移动,尽管如此,老人依旧坐不住,每天倚着椅子慢慢挪着去和街坊邻居聊天,只要有老人的地方,就一定会有笑声。

现年104岁、家住定城镇西门社区的孙女不南是个与世无争的人,记者问老人一生有没有跟别人吵过架,老人说,吵架是肯定有过的,但凡事过了就是过了,不要太往心里去,吵完了还是好亲戚好邻居,没必要老记在心里,要豁达。

### 饮食平淡

在雷鸣镇石锦村委会黄龙坡村,住着102岁胡邦琼老人。胡邦琼老人生于1912年,依旧视觉良好,只是稍微有些耳背。老人是定安中学的第一届学子,谈起往事,他依旧思路清晰、语言流畅。

据老人介绍,他一生以务农为主,家里条件算不上太好,艰苦的生活养成了老人不偏食、不挑食的习惯。家里人吃什么,他也跟着吃什么,一般以清淡口味为主,不喜咸、辣口味。

现年102岁、居住在定城镇北门

社区的陈玉凤在饮食方面也清淡口味为主,由于牙齿不太好,老人不怎么吃肉,但却对咖啡情有独钟,每天早起一杯力神咖啡已经成了老人雷打不动的习惯。

据邻里介绍,陈玉凤老人80岁时,还能帮着家里人带孩子;现在还能生火做饭,自己还能洗洗涮涮。

相对而言,莫爱琼老人饮食方面则不怎么讲究,有什么就吃什么。据老人介绍,她特别喜欢吃鸡胸脯,由于牙齿掉光了,没有办法整块整块的嚼,老人就把肌肉掰成一小块一小块的再慢慢嚼,除此之外,自家种的芋头也是老人的最爱。

### 辛勤劳作

尽管头发早已花白,皱纹也布满脸庞,但莫爱琼老人耳不聋眼不花,手脚灵活,但凡天气好,莫爱琼老人都会在自己门前削芋头皮,之后儿孙们会将削好的芋头煮熟,然后拿去喂猪,这也成为了乐园坡村的一道风景线。

刘洋成说,老人特别勤快,不仅生活起居无需人照顾,还能帮着家里人做一些力所能及的事情。让老人削芋头皮这件事他一直很反对,但老人一再坚持要劳动,说不劳动人就废了。

据老人的邻居介绍,老人很细心,芋头皮削得又干净又快,年轻人都比不上她。

孙女不南老人十几年前就已经搬进了新建楼房,却改不掉早晚劳作的习惯。老人早年是南渡江定安码头的搬运工,一生辛苦工作使老人落下了风湿的毛病,老人说,由于风湿较为严重,衣服已经不能自己洗了,但是她生活基本还能自理,儿孙忙的时候还能帮着做做饭。

而胡邦琼、陈玉凤、潘正美老人的家人也表示,老人们生活都能自理,洗洗涮涮、帮忙带带孩子做做饭什么的都不成问题。

### 爱好广泛

“别看老太太年纪大,可一点也不糊涂,现在还经常出去打‘牌九’呢!有如此好的身体,主要还是勤快、爱好广泛,没有不良生活习惯。”孙女不南老人的二儿媳笑着说。

每天午休后,孙女不南老人便在二儿媳的带领下,或到邻居家串门,或在林荫下和邻居们闲聊,还经常凑到

一起玩‘牌九’,五点半,老人的二儿媳会准时接老人回家。回家之后老人也不闲着,打开收音机听琼剧也是老人生活的一部分。

喜欢听琼剧的,还不止孙女不南一个,莫爱琼和潘正美老人也是典型的戏迷,每周日海南电视台的琼剧大放送节目是老人必看的节目,潘正美老人说,即使看过很多次,还是抵挡不住琼剧的诱惑,每周都必须过一下戏瘾。

胡邦琼老人则喜欢看书,记者看到,《定安举人》、《新华字典》、《定安文史》、《定安县概况》、《定安举人》、《毛泽东选集》等摆满了床头的小方凳,据老人的二儿子介绍,老人特别喜欢看书,家里的书都被他看遍了。除此之外还特别关心国家大事,每天读报已成为他生活的一部分。

### 和谐相处

“没人疼哪能活那么久啊”,这是此次采访听到老人们说的最多的一句话。

在定安,老人们晚年生活的幸福指数高,也是老人长寿至关重要的一个原因。

定安有着良好的民风,定安人民胸怀广阔、敬老爱幼、夫妻恩爱、兄弟姐妹如朋友、姑嫂妯娌互敬互谅,尤以“家有一老、如同之宝”彰显家庭生活和美。

最为代表性的是莫爱琼老人,老人说,她老伴和儿子去世得早,这些年都是孙子、玄孙在照顾她,想吃什么买什么,想看琼剧就给她买琼剧碟,一家人关系融洽,生活幸福美满。

“每天没有什么烦心事,小孩子喊我‘阿祖’,我听着就高兴。”得闲的莫爱琼欣慰后辈的孝顺。

胡邦琼老人的生活幸福指数也相当高,在记者采访的过程中,老人的二儿子拿出了老人百岁寿辰时拍的全家福,老人指着照片说,走得动的时候儿孙们还会带着他到各处旅游,可把他给高兴坏了。

据定安县民政局副局长魏跃胜介绍,定安县现有百岁老人49名,其中女性占了2/3,男性占1/3。九十到九十九岁之间的老人全县有967位。除了心态平和、饮食随意、终身劳作等自身因素外,定安本地的气候、富硒食品等自然因素也非常适合养老。