

随着生活水平的不断提高,健康长寿成为人们分外关注的话题。可喜的是,在我们周围,健康长寿的老人越来越多,来自市卫健委的统计数据显示,目前我市百岁老人就有67位。重阳节前夕,本报记者登门探访了平城区4位百岁老人,透过他们的生活经历,探寻健康长寿之道和敬老爱老养老助老的要义。

4位百岁老人的长寿秘诀



温象荣:多多活动 心态要好



温象荣老人用收音机听戏 郑林 摄

重阳节来临之际,记者走进平城区东风里永乐苑小区百岁老人温象荣的家中,聆听老人的生活智慧,感受老人的生活态度,探访老人的长寿秘诀。

走进客厅,温象荣老人坐在沙发上,头发花白却精神抖擞,虽然眼睛有点白内障,但思路清晰、口齿伶俐,不时与家人交谈。据家人介绍,老人生于1919年12月20日,育有三子一女,长子、次子都在北京工作,现与三子温建国共同生活。

“父亲记性好,有时我犯健忘症时,还要问他呢!”身旁的三儿子笑着说,这老头

儿身体好,这么大岁数,很少有伤风感冒,冬天外出时都不需要戴帽子。温象荣老人马上接过话茬说:“身体好就是最大的幸福,我现在每天还坚持出去遛弯儿锻炼身体,早上6点多起床,吃过早饭,9点准时出去散步40分钟,回来后就是看电视新闻或收听戏曲,生活很有规律。”

记者问及老人长寿的秘诀,老人用“多动动、心态好”6个字简单地作了解释。女儿温素莲告诉记者,父亲从年轻时就烟酒不沾,一辈子保持健康的生活方式,最重要的是,老人心境平和,无论遇到什么烦心事都是泰然处之。三儿媳李桂英也时常关照老人的健康,吃完早餐后还要叮嘱老人再喝一杯牛奶,夫妻俩看到父亲把牛奶喝完才放心。午饭后还要安顿老人吃葡萄、香蕉等容易咀嚼的水果。

温象荣老人良好的心态、快乐的生活,来源于和谐的家庭氛围,来源于儿女们的孝顺。老人说:“现在的生活我很满足,知足常乐!”说话时中气十足,脸上洋溢着幸福的笑容,展现出饱经风霜的淡定与从容。

本报记者 郑林

司治均:严于律己 心胸豁达



司治均老人在客厅锻炼 郑林 摄

走进平城区开源嘉苑小区百岁老人司治均的家里,儿女满堂,笑声阵阵。见到记者时,老人脸上挂着灿烂的笑容,热情地招呼记者落座喝茶,快乐的神情感染着每个人。

司治均老人今年101岁,虽年过期颐,精神状态却很好,脸色红润、言辞清晰、思维敏捷。老人出生于1919年6月10日,育有二子三女,对这个大家庭,老人仍能如数家珍般地报出每个人的名字,说得最大的孩子已经68岁、最小的也57岁了。

老人三女儿司玉华告诉记者,父亲每天早上都要在阳台上锻炼半小时,主要是

压压腿举举手。“锻炼时需要家人陪着吗?”记者问。“不用陪,我能自己锻炼的。”老人说着,现场就展示开了,抬腿、举胳膊……一连串熟练的动作,脸上露出自信的表情。

“我干了一辈子的会计,曾在市三医院、云冈饭店工作过,我从没算错过一笔账,更没弄混集体一笔款。”谈起自己的工作经历,老人思路十分清晰。老人大儿子司玉喜告诉记者,父亲兢兢业业的工作为他赢得了好口碑,这既是对老人工作的肯定,也是他这辈子最大的财富,老人一辈子都严格自律,还专门写了司氏家范,其中一句“犯法的不做,犯病的不吃”,父亲经常挂在嘴边。

记者看到老人家中摆放着一些书法作品,一笔笔都是规整有力。老人二女儿司玉莲介绍,父亲退休后喜欢练书法,曾是市书法协会会员,以前每年元宵节,父亲都会自己书写灯谜,并将儿女的名字作为谜底,一家人共同猜灯谜,其乐融融……

司治均老人的精神状态,完全看不出真实年龄,“严于律己的生活态度,就是我的长寿秘籍。”老人淡定地说。

本报记者 郑林

王秀珍:生活简朴 性情乐观



王秀珍老人 高欣 摄

家住平城区东街李王庙街的王秀珍老人虽已百岁高龄,但听说记者要来采访,便安顿儿女把屋子收拾得干干净净,自己特地换了一套新睡衣,一早起来洗漱干净等候记者的到来。“我母亲今年腿脚不灵活,不能下地走路了,要不是早早就到巷口等着你了。”老人的二儿子边给记者带路边说。

一进屋,记者看到坐在床上的王秀珍老人,满头银发,面色红润,正津津有味地看电视。见记者进来,老人脸上露出和善的笑容,伸手示意让坐。“一直以来,我母亲生活都能自理,扫地、提水、做饭这些简单的活儿都能做。自打去年摔了一跤就

不能下地走路了,现在我们兄妹几个每天轮流照顾老人家。”老人二儿子告诉记者,老人住了一辈子平房,特别爱齐整,每天把屋里屋外打扫得干干净净,把一家人的生活照顾得井井有条。虽然现在不能下地走路,但精神头儿还不错,吃饭不挑食也不忌口,每天坚持晚上9点睡觉,早上5点半起床,这样的生活习惯保持了六七十年。

在和老人二儿子交谈中得知,王秀珍老人生于1920年2月10日,育有4个子女,大儿子今年已83岁高龄,最小的孩子也年近70。老人一辈子生活简朴、性情乐观,虽在百年风雨中历经坎坷,但老人向来乐观豁达、从容面对。

“母亲一辈子教导我们要踏踏实实做人、勤勤恳恳做事,常怀一颗感恩的心。她勤劳善良、宽厚待人的品质影响着我们一代又一代人,无形之中形成了良好的家风。”老人二儿子对记者说。

谈及母亲长寿的原因,老人二儿子说,母亲一日三餐定点吃饭,吃完饭喜欢在巷子里散步,散完步就回家做做家务,说做家务也是锻炼身体。自己还常念叨,之所以身心健康、长命百岁,除了心态好、生活规律外,最重要的是儿孙孝敬,每天有人陪伴左右,心情愉悦了自然一切都好。

本报记者 高欣

何泌:心态平和 生活规律



何泌老人 高欣 摄

记者日前来到平城区水泊寺村御泰苑小区,见到了百岁老人何泌。据老人儿子讲,老人已是102岁高龄,身子骨还算硬朗,吃饭上厕所都能自理,只是有些耳背,需要他们在耳边大声说话才能听到。老人常常和儿女们感叹:“还是党的政策好啊,能让我在有生之年住上亮堂的楼房!”

何泌老人的家陈设十分简单,客厅还摆放着当年的老式衣柜。老人女儿告诉记者,父亲生于1918年,排行老三,祖祖辈辈都以种地为生。父亲从小勤劳、肯干农活,还经常帮大人打理家务,成家后就靠

种地养活一家人。“随着年岁增高,我们兄妹俩常劝他不要过度操劳,多在家休养身体,可老人家就是闲不住,不放心自己种的庄稼,还经常往地里跑。老人平时除了喜爱看戏剧节目外,没有别的爱好,这些庄稼也许就是他的精神寄托,让他乐在其中。”老人大女儿笑着说。

自从老伴儿去世后,老人的食宿就由儿子和女儿轮流照顾。每逢过时节,一大家子人都会在老人家聚会,为他讲讲生活趣事,老人听得津津有味。“我儿子一家就住在我父亲楼下,小孙子每天都吵着要上楼看太爷,每次来了都不带走。”老人的儿子告诉记者,父亲一辈子没读过什么书,他最常说的一句话就是“不要学那些歪门邪道,要堂堂正正做人”。也许正是因为父亲的正直朴实、不好计较,不论走到哪里,邻里街坊都喜欢和他打交道。

问及老人的长寿秘诀,老人的儿子说:“父亲一辈子从不讲究吃穿,平日里少言寡语,即使遇到别人强词夺理,也总是一笑置之。每天天一黑就上床睡觉,天一亮准时起床,也许心态平和、生活规律就是父亲的长寿之道吧。”

本报记者 高欣



链接

我市百岁老人数量总体呈递增趋势

记者从市卫健委了解到,近些年,大同市百岁以上老人增速明显加快,且总体呈递增趋势。据相关统计数字,2002年全市百岁老人仅16位,以后逐年增多,2016年达到最高值121位。

截至目前,我市有百岁老人67位。其中,阳高县最多,占到近24%。

市卫健委老龄工作科负责人王恕介绍说,近些年,大同市人口老龄化呈现增长速度快、老年人口数量多、高龄趋势明显等特征。目前全市60岁以上老年人65.2万人,占总人口的18.83%,65岁以上老年人44.6万人,占总人口的12.88%。

随着生活水平的提高以及医疗、

养老等条件的不断改善,百岁老寿星的数量也呈递增趋势。这些百岁老人中,不少人仍能生活自理,有的还保持着锻炼身体和做家务的习惯。乐观的心态、豁达的生活态度、和睦的家庭、孝顺的子女以及合理的运动和饮食,是这些百岁老人最明显的共性。

本报记者 双红