



“长寿”是岁月长河中的生命礼赞

当第七次全国人口普查的数据显示我国人均预期寿命已达79岁，当百岁老人在街头巷尾的身影不再鲜见，长寿这个承载着人类千年期盼的词汇，正从遥不可及的梦想变为触手可及的现实。这不仅是医学进步的里程碑，更是文明发展的丰碑，是生命本身献给时代最珍贵的礼物。长寿如同一颗温润的宝石，在岁月长河中折射出人类对美好生活的永恒追求。

在陕西秦岭深处的罗汉洞村，120岁的老人仍能穿针引线；在海南万宁的百岁坊，九旬夫妻携手漫步椰林。这些鲜活的生命奇迹，印证着长寿不仅是时间的累积，更是生命智慧的结晶。传统养生文化中“天人合一”的哲学思想，在现代科学中得到了完美诠释——合理的膳食结构、适度的身体活动、平和的心理状态，构成了长寿的“金三角”。《黄帝内经》“饮食有节，起居有常”的养生智慧，恰与现代营养学、睡眠科学的研究成果不谋而合。这种古今智慧的交融，让长寿成为跨越时空的生命对话。

人均预期寿命的增长，是社会文明

进步的综合性标尺。从建国初期的35岁到如今的79岁，这44岁的跨越背后，是医疗卫生体系的从无到有，是公共卫生事件的防控能力提升，是生活质量的根本性改善。在江苏如皋，百岁老人数量突破500位，当地建立的“90岁以上老人普惠津贴”制度，折射出整个社会对生命的尊重与呵护。这种制度性保障，让长寿之树深深扎根于社会文明的沃土。

在四世同堂的庭院里，长寿老人如同家族的定海神针，用岁月沉淀的智慧维系着家庭纽带。浙江绍兴的周氏家族，百岁太奶奶每天给重孙讲古时的故事，五代人之间的代沟在欢声笑语中消弭。社会学研究表明，有长寿老人的家庭，家庭成员的心理健康指数普遍更高，青少年在祖辈的陪伴下更容易形成健全的人格。长寿老人不仅是家族历史的活字典，更是文化传承的纽带，他们将传统技艺、家风家训通过言传身教传递给下一代，让家庭这个社会细胞充满生机与活力。这种跨越代际的情感交流，是任何物质财富都无法替代的精神宝藏。

古人云“人生七十古来稀”，而今“百岁人生”正成为常态。长寿的价值不仅在于生命的延长，更在于人生价值的延伸。91岁的科学家袁隆平仍在杂交水稻田头奔波，95岁的医生吴孟超坚守手术台直至生命最后一刻，86岁的艺术家黄永玉挥毫创作不停歇。这些长寿的楷模用行动证明，年龄从来不是限制人生可能性的枷锁。在终身学习理念深入人心的今天，老年大学里座无虚席，社区课堂上银发学子认真笔记，他们用“活到老，学到老”的劲头，诠释着长寿赋予人生的全新可能。这种生命价值的持续创造，让长寿成为永不褪色的风景。

站在新的历史方位，长寿已超越个体命运的范畴，成为国家发展、民族复兴的生动注脚。当我们在探秘长寿的征途上不断前行，既要追寻健康长寿的秘诀，更要思考如何让延长的岁月充满意义。让我们以敬畏之心对待生命，以感恩之情拥抱岁月，在追求长寿的旅程中，不仅收获时间的长度，更要拓展生命的宽度与厚度。

明伟方

给家人 “撑场面”的外婆

外婆跟着舅妈旅游回来，揉着老腰跟我妈诉苦：“出去玩一趟，感觉比当年抢收麦子还累人。”

可是前几天，明明在舅妈朋友圈中看到，外婆在青山绿水前，精神抖擞，笑得那叫一个灿烂。我抿嘴偷笑，外婆赶紧压低声音告诉我：“这趟旅游，纯粹是给大霜（我舅妈）捧场去了。一路坐车颠得屁股疼，爬山爬得腿肚子转筋，看景看得人脑袋发晕。可大霜手机一对准我，我就得赶紧腰板挺直，面带笑容，让比耶就麻溜儿伸出俩指头。儿媳比不得闺女，她兴头这么高，我能当那‘扫兴的老太婆’吗？再说了，”她压低声音，“出去这么一圈儿，大霜在网上天天宣传，亲朋好友都看到她孝顺婆婆，连她生意圈里那群人，也对她高看一眼，更信得过她。”

我打趣道：“闹了半天，您这趟是去给舅妈当‘形象大使’啦？”外婆轻拍了下我的手，也笑了：“你舅妈心是好的，张罗着带我出去见世面。她拍那些个视频、照片，发到网上让大家看，我这当婆婆的，必须配合着点儿，给她撑撑场面。”外婆揉着腰接着说：“不过啊，实话实说，这‘撑场面’也是真累人……”我妈忙取出膏药，蹲着给外婆贴腰上。外婆感慨：“老年人就适合在家附近逛逛，这点还是你妈懂我。她只要休息就来帮我干活，干完活挽着我的胳膊，在家门口的公园溜达几圈儿。你妈也不爱给我拍照，偶尔拍一张，也是抓取我最松弛自然的样子。”

外婆还夸我妈会察言观色——瞧见她眉心稍微那么一蹙，或者手指头按了按膝盖骨，立马心领神会：“妈，累了吧？走，咱打道回府。”外婆说在我妈面前，可以卸下所有包袱，不用强撑着。只要她说不想动弹，我妈就搬出椅子让她在院里坐着，有一搭无一搭地同她聊着家常——这光景，比朋友圈里收获一百个“大拇指”都熨帖，都实在。

外婆跟我妈吐槽完，还不忘叮嘱：“这些话莫要外传，让大霜听了去，不好，毕竟她也是一番好意。”妹妹在一旁偷笑。回家后，她跟我妈说：“外婆这‘讨好’的功夫可深了，不仅‘讨好’舅妈，连您也‘讨好’着呢。”她分析道，舅舅舅妈做生意，家境比咱家宽裕，一年能带外婆出去旅游三四次，亲戚们自然都夸舅舅两口子孝顺。外婆怕我妈听了心里不是滋味，所以当我们一家人的面，总强调自己不喜欢出远门，就爱在家附近转悠。不过她跟楼下邻居们聊天儿，提起去过的地方，眉飞色舞。连在哪儿吃的特色菜，都说得倍清楚，那得意劲儿，藏都藏不住。妹妹都看出来，外婆她老人家心里头，其实挺享受能在老姐妹跟前儿显摆见识的。

别看妹妹年纪小，这番分析倒是把外婆那点“甜蜜的小心思”给戳穿了。原来这“讨好”，兜兜转转，都是外婆笨拙又深沉的爱意——一面是顾全儿媳的体面，一面是慰帖女儿的心情与处境。她用自己的方式，努力地护着身边人的周全。至于那些旅途的疲惫与抱怨，嘿，揉揉酸痛的腰腿，看着老姐妹们羡慕的眼神，那份“累并快乐着”的滋味，或许就是她藏在心里，最真实也最得意的小确幸了。马星雨



秋住母亲家

故园是独院的平房，母亲在院外开了半亩荒地种菜种庄稼。秋天玉米熟了，母亲一早去地里掰些嫩玉米回来，用高压锅煮上，然后去菜地割一把韭菜，摘干洗净后，调一小盆韭菜豆腐粉条素馅，用电煎铛烙菜饼。等我起床，玉米也熟了，菜饼也烙好了，整齐码放在盘子里。小米粥里有红枣枸杞，还搭配了一小盘胡萝卜丝咸菜以及一盘炒地瓜叶。红枣是在门口的枣树上现摘的，枸杞是地里野生出来的，胡萝卜和地瓜叶也是自家地里的产物。母亲说，地瓜叶是掐了最嫩的芽儿，用蒜瓣和花椒爆炒，味道不错。

吃完早饭，我收拾碗筷，母亲又开始准备中午的食材，每餐必问我：“吃啥呀？”

吃过午饭，翻看朋友圈，看到一位南方朋友晒出她家的美食——糯米包辣子，很诱人。母亲说：“想吃这个容易，园子里有辣椒，摘来做就是。”

对于美食，我属于一看就会，母亲属于一听就能做，我俩是最佳搭配。秋天

的小院，和母亲一起做美食，是最惬意不过的事。耳边是鸟雀的啾鸣，恬静中透着小欢喜。母亲种在院里的花，虽不名贵，却也在秋阳下铆足了劲儿怒放。猫和狗在树下打闹嬉戏，仿佛这世间一切的烦恼都与它们无关。

我以前不理解母亲的故园情结，她不喜欢高楼豪宅，就喜欢守着老宅，她说老宅是和我父亲一砖一瓦所盖，有感情了，离不开。况且还有园子，有猫有狗。猫和狗都是流浪至此的小动物，母亲将它们收留后，也成了家中成员。

郑板桥说：“吾毕生之愿，欲筑一土墙院子，门内多栽竹树花草，清晨日尚未出，望东海一片红霞，薄暮斜阳满树，立院中高处，俱见烟水平桥。”

人到了一定年龄，就开始回望故园，好在有母亲给我们守护着，可以在疲倦时，回去看庭前花开花落，望天上云卷云舒。把日子和生命寄寓在一草一木之间，生出人生的另外一种圆满。马海霞



老了适当“懒”一点

人随着年龄增长，记性越来越差这是正常生理现象，但很多老年人勤快惯了，70+的年龄，却做着30+的事情，看孙子、做饭、种地、采购等活儿全揽在身上，年轻人都做起来都感觉力不从心，何况老年人。

家务琐事一大堆，累得腰酸背痛，休息时还得紧跟时代步伐，学智能手机、学上网、学各种软件的使用，很多地方要用到。哪能不累。

前几天看俞敏洪对话冯仑，冯仑说他有一段时间很焦躁，后来有人指点，写了一个“悟”字启发他：人的能力和欲望要匹配，当能力没有增长，就只能减少欲望。就好比人的手，手是能力，手里的东西是欲望。如果手里的东西是一个小球没问题，但放个篮球就抓不住了，球掉地下，你又捡不起来，人便开始烦恼。冯仑顿悟，把房地产之外的生意逐渐扔掉，

就感觉不累了。

这个规律也适合老年人，老年人的能力随着年龄渐渐变弱，可活儿太多，干着这样，想着那样，就像手里抓东西，抓得多了，肯定丢了这个忘了那个。

所以，老年人得量力而行，学会给自己减负，每次少抓点东西，甚至干好一样活儿就行。学习也是，今天准备学上网，就专门拿出时间来学，像小学生一样专注，多学几天，就会了。每次只做一件事，精力便能集中。

另外，老年人给自己减负，首先要学会“自私”，儿女的事情能丢则丢。老夫老妻也需明算账，都退休了，家务活儿都得干。还要适当服老，干不了的活儿别硬上，否则累垮了，倒霉的就不仅是自己了。

老了别把事儿全揽在自己身上，生活会轻松很多。

李秀芹

