



## “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,所以当着我们一家人的面,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,一面是熨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,摘干净洗净后,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“捂”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,球老掉地下,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,肯定丢了那个忘了那个。

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



王大妈说,她最近脑子越来越不好使,上次骑电动车回家,到了家门口停下,电门忘关了。推电动车时推到了控制把手,电动车一下飞出去了,连人带车撞到了墙上,把大妈的胳膊都磕破了。

她说,被磕了一次,记性就长了3天,伤疤还未好呢,又忘了这茬儿。上周又忘了关电门,把前面停着的一辆自行车给撞了,给人家修了修花了50元。不单是骑车出差错,水龙头也常常忘了关;炉灶上煮着饭,过一会儿便忘。