

俗话说,“山中自有千年树、世上难逢百岁人”。但目前我市百岁老人就有49位,其中年纪最大的已经106岁了。这些老人有什么长寿秘诀?他们的生活现状如何?有什么值得我们借鉴之处?重阳节前夕,记者特意走访了部分百岁老人,听他们讲述长寿秘诀。

重阳节说养生—— 乐观锻炼 百岁老人延年有方

心宽爱笑常锻炼

能跑步会打拳还会穿针线

姓名 楼存龙 年龄 101岁 住址 江南街道下楼村



眼睛笑得弯成一道月亮,嘴角上扬成一轮太阳,楼存龙老人的笑容让人印象深刻。不论何时,101岁的他脸上总是挂着笑容。这或许就是他长寿的秘诀吧。

15日上午,记者来到位于江南街道下楼村的楼存龙家中,只见他正在看电视。他虽然听不到电视里的声音,但《水浒传》里的镜头总能让他开怀大笑。见到记者进门来,他起身迎上来,笑着说:“快进来坐坐。”

楼存龙身体很好,除了要靠得比较近,大声说话才能听清外,基本没毛病。他手脚灵便,走路不用拐杖。“等到11月25日,我过了生日,就102岁了!”他笑呵呵地说。

楼存龙独自住在下楼村的家中,生活起居全部都是自己照料。买菜,做饭,洗衣都是他每日的“必修课”。闲暇时,他还在自家门前种些花草草。每天早上起床后,他便在村后小道上慢跑。跑完后,他便去吃早餐,然后看看电视。小睡一会后,他就起来烧午饭。中午时,他就将晚饭也一起烧好。中饭一般是两菜一汤,晚饭吃些泡饭之类的。

每当遇到困难,楼存龙就会在家唱歌。他唱的都是抗战时期的歌曲。他说,唱这些歌可以让自己放宽心,困难也就不是困难了。

楼存龙虽然年已过百,但衣服破了,他都是自己缝补的,穿针线也不在话下。说话间,他转身回房拿出针线。只见他戴上一副老花眼镜,用嘴巴抿了抿线,再仔细地把线对准针孔。20几秒钟的时间,他就把线穿好了。

楼存龙把自己的生活安排得满满当当的,看看报纸,哼哼小曲,舞舞拳脚,到处走走逛逛,超市、农贸市场,都是他的去处。遇上老友,还能忆起往事,相谈甚欢。

每天睡足13个小时

养鸡养猫还种花

姓名 徐保求 年龄 100岁 住址 唐先镇泽塘村



“这是阿章给我买来的药,补钙用的。这是阿思给我买的参片……”老人乐呵呵地拿出一瓶瓶补药,清楚地说出是谁买的,药是什么用途,脸上洋溢着幸福的笑容。

近日,记者在唐先镇泽塘村见到了这位百岁老人徐保求,她迫不及待地地和记者分享儿女孝顺的喜悦。

徐保求居住的房间里放着鸡笼,三只鸡在屋后欢叫着。房间里却闻不到异味,屋前的走廊也非常干净。她说,养鸡是为了给儿孙们生土鸡蛋吃。她还收留了一只流浪猫,和她作伴已有多多年。

徐保求的儿子楼正和告诉记者,母亲很爱干净,每天都要扫好几次地。衣柜里的衣服也叠得整整齐齐,分门别类地放得清清楚楚。她的房间比一些年轻人的房间还整洁。

徐保求特别喜欢睡觉。每天晚上5点半左右,她便上床睡觉,直到第二天早上6点多才起来。她说,睡眠充足了,才能精力充沛。

徐保求有四儿两女,平时做饭洗衣都是自己动手,有时候也会摆弄摆弄庭院里的花草草。这些花草在她的照料下也长得分外好看。因为前几年摔倒过,她腿脚有些不便,平时出门要用拐杖。不过,她每天都会拄着拐杖到几百米外的几个儿子家串门。有时候,她一天就要走两三趟。

说起自己的长寿秘诀,徐保求说:“也许是年轻时为了养家,我什么苦活累活都干。我打过茶叶、织过小面巾、卖过柴。活干的多了,身体也就灵活了。”

早睡早起爱养蜂

勤恳劳作乐在其中

姓名 应章月 年龄 101岁 住址 东城街道许码头社区



70多年前,他走上战场保家卫国,杀日本鬼子。如今,提起曾经的每一场战斗,他仍记忆犹新。这名抗战老兵就是东城街道许码头社区101岁的应章月。

1915年2月出生的他,23岁去参军。5年的军旅生涯中,他先后参加了诸暨、萧山、镇海、宁波阻击日军的四次战斗。这四场战役只有镇海那一仗打赢了,还打沉了一艘日本军舰。在一次战斗中,他还受过伤,腿上至今留下被子弹打穿的伤疤。他至今还能把一起并肩作战而牺牲的战友名字一一念叨出来。

应章月家住永康江畔。他经常到风景秀丽的江边散散步,呼吸新鲜空气。他育有三儿四女,其中二儿子也是军人。目前老人四世同堂,有子孙几十口人,有一个温馨和谐的大家庭。

应章月身体健康,生活规律,早睡早起。他每天都会在社区周围走走,活动活动筋骨。他虽然拄着拐杖,但走起路来步履稳健,颇有当年军人的风范。他喜烟不沾酒,对于饮食,没什么忌口的,水果、肥肉照吃不误。

应章月从部队回乡后以养蜂为业。直到现在,他还在自家楼上养了一桶蜂。每隔几天,他就上楼去拎拎蜂桶,看有没有变重。他说养蜂人会长寿。一生勤恳劳作,乐在其中,这也许是他长寿的秘诀吧。他常说,感谢党的政策好,关爱老人,让老人们能安享晚年。



□记者 陈凯璐 周灵芝
版式 徐敏 制图 应花

新闻 1+1

档案局连续4年为百岁老人建生活档案

自2012年起,市档案局为百岁老人建立生活档案。今年,该局对全部百岁老人进行专访,就他们的健康状况、生活环境、饮食习惯和心理情绪等方面进行详细调查,为提高市民的身体素质、延长寿命提供科学依据。

通过调查发现,我市百岁老人的共同点有如下几方面:一是百岁老人自幼均居住在树木多、空气和水质无污染的地区。目前绝大多数百岁老人仍生活在农村地区,仅少数因需儿女照料近年迁居城区;二是常年坚持运动或劳动。目前百岁老人仍坚持每天活动的占30%,有时活动的占40%;三是摄入营养平衡。百岁

老人以面粉为主食的占55%,以杂粮为主食的占45%,经常吃蔬菜的占88%,经常吃水果的占75%;四是心理调节能力强。他们乐观愉快,胸怀开阔,有一定爱好。喜欢看电视的占30%,喜欢听广播的占7%,有其他爱好的占37%;五是家族有长寿史并且本人出生胎次靠前。百岁寿星中其父亲、母亲最高寿龄在70岁以上的分别占55%、62%;父亲、母亲最高寿龄在80岁以上的分别占30%、40%。百岁寿星的兄弟姐妹寿龄也普遍比较高,兄弟姐妹中有1-3人年龄在80岁以上的占55%。另外,百岁寿星中是母亲生育第1至3胎的占90%。