

郟县地处河南省中原腹地,临汝水,依刘山,物华天宝,人杰地灵,人文历史源远流长,福寿文化底蕴深厚。11月26日,中国城市大会暨“中国长寿之乡,健康小城”授牌仪式在北京举行,郟县县长丁国浩从第十届全国政协副主席张怀西手中接过了“中国长寿之乡”的金色牌匾。

这块沉甸甸的牌匾不仅是郟县众多长寿老人的象征,更是对全县63万热爱生活乡亲的褒奖。昨天,带着对“长寿之乡”的仰慕之情,记者踏上这片厚重的土地,体验这里的风土人情,探秘寻常生活背后的长寿奥秘。



90岁的白四老人在茶肆里向本报记者介绍姚庄回族乡的风土人情

探寻“长寿之乡”的长寿奥秘

——写在郟县被命名为“中国长寿之乡”之际

□本报记者 杨元琪 张静 文/图

一方水土养一方人

郟县地处伏牛山余脉向豫东平原过渡地带,地势呈马鞍状,属暖温带大陆性季风气候,四季分明,日照时间较长,热量充足,自然降水偏少。作为鹰城人,在此之前,记者对于郟县的认识仅停留在民族特色风味的烧鸡、牛肉及饸饹面上。踏上这片土地后,记者才发现,这里不仅有厚重的文化底蕴,更有健康积极的生活理念。

郟县《县志》记载,早在8000年前,茶食文化积淀深厚,也是远近闻名的“长寿之乡”。昨日,天色阴沉,记者来到这里时几近中午,乡村公路显得格外静谧。在毛郎庙村村口,一棵粗壮的古槐路中而立。石板上的铭文显示,这棵古槐名为“思乡槐”,相传为明洪武年间山西汾阳移民迁居此地后所植,迄今有600多年,已被列为县级古树名木加以保护。就在记者驻足欣赏古树时,身边不时有白发苍苍的老者步行或骑行路过,记者询问去处,他们指了指桥头小树林里隐藏的一片“窝棚”,那正是村民闲叙棋、饮茶作乐的运粮河茶馆。

据悉,现郟县境内冢头镇至宝丰李庄乡翟集村之间原为古茶道,姚庄回族乡正位于这段茶道中间。彼时南北茶商云集,熙熙攘攘,甚为热闹,也正是从那时起,当地居民养成了品茶说事的生活习俗,其风沿袭至今。

虽临近正午,但茶肆中的茶客依然兴趣昂扬,尤以老人居多。茶肆外是由木杆撑起的布棚,棚下摆着石桌和木凳,棚子东、西和北面的瓦房内,摆设和棚下并无太大区别,

有的是一块木板,有的干脆用水泥预制板当桌子,与城市里的茶社硬件相比可谓是天壤之别,但在这里喝茶的老人浑不在意,他们谈笑风生,甚是快乐。

今年65岁的闫德四几乎每天都会骑车近3公里前来饮茶,他说姚庄的水好,先有座古井,泉水晶莹剔透、甘甜可口,煮沸的泉水倒在杯子里杯满不溢,甚是奇妙。

茶肆棚下,几位老者围在石桌前“摆山”。这是一种类似于五子棋的民俗游戏,以石子、枝条代表己方棋子,靠阵法变换,赢取对方棋子取胜。

“大爷,这咋玩哩?”记者问道。张国强并不作答,依然低头与对手“厮杀”,他的对手也聚精会神,对记者的提问更是充耳不闻。围观的老者调侃说:“别理他,他叫王大赖,就属他赖哩。”众人皆笑。

棚檐下,一白胡子老者独坐,一手提壶,一手举杯,犹如军师坐帐。记者与他交谈得知,老者姓白名四,姚庄乡礼拜寺村人氏,已至鲑背之年。当天老人从宝丰归来,尚未进家,先到茶肆讨杯清茶解渴。这位老者虽然90岁高龄,但耳不聋,腿脚利索,说起话来思路清晰。他每日饮茶的习惯已经有30余年。一般吃罢早饭便来,有时称些油馍边吃边喝,一壶清茶两块钱,续茶分文不取。问他平时吃些啥饭,老人端着茶杯说:“红薯稀饭、面条、馍馍。”

这所茶肆已开张近15年,掌柜是年届七旬的张晓芳,她不时为茶客沏茶、添水,乐在其中。

说起郟县的茶食文化,郟县县城一茶叶店老板张占琪有着自己的认识。张占琪并不是郟县本地人,但他已经在县城开了两家茶叶店。“做生意也要了解当地的文化,郟县的茶文化非常浓厚,田间地头的农民爱喝茶,坐办公室的上班族也爱喝茶,这就是我做茶生意的原因。”

老寿星自有长寿经

“长寿之乡”当然寿星云集。数据显示,目前郟县总人口635574



茶肆内饮茶作乐的老人

人,其中60岁以上老年人口89万人,占全县总人口的14%。截至2016年6月,全县健在百岁以上老人64人,99岁老人19人。百岁以上老人占总人口比例达10.15/10万。郟县人口平均预期寿命为79.45岁,比全国总体水平高4岁,并呈现出较强的长寿持续增长势头。

据郟县民政局工作人员王利松介绍,从城乡分布看,郟县高寿老人主要集中在农村。从个性上看,高寿老人多情绪乐观,性格开朗,心态平和。百岁老人多出身贫寒,一生勤劳,一直保持辛勤劳作的好习惯。从饮食习惯看,高寿老人多素食、喜清淡,以本地生产的粮食、蔬菜、水果、鱼、蛋等为主食。从家庭背景看,高寿老人家庭和睦、夫妻恩爱、子女孝顺、邻里和睦。

“林尽水源,便得一身,山有小口,仿佛若有光……其中往来种作,男女衣着,悉如外人。黄发垂髫,并怡然自乐。”这是陶渊明初入桃花源时的印象,记者昨日来到小张庄村时,眼前仿佛出现同样的景象。青砖绿瓦之间炊烟袅袅,磨盘石碾旁鸡鸭觅食。这个小山村居住着我目前最年长的老人张学礼,他出生于1902年,今年已经114岁高龄

饮用深层地下水,房前屋后大多为私家菜园,平时食用的蔬菜多为自给自足。

张学礼家向西不到20米有座古院落,门楼依然挺立,但堂屋破败不堪,烧焦的梁柱倾倒在残垣断壁之间。老宅的主人张风五今年70岁,他说这所院落原为三进三出,始建于明末清初,去年堂屋因电线短路失火,受损严重,令他很是伤心。张风五老宅门外是一座石台,相传为古时的阅兵台,阅兵台东侧堆着乱石和杂木,张军良说乱石掩盖之处便为古井,深二三十米,正是远近闻名的“长寿源泉”。

时过正午,记者临行前与张学礼辞别,老人拄着拐杖站了起来,执意要把记者送出屋门,记者赶紧请他留步。老爷子笑着说:“那好,那好,闲了再来。”

“古之人,法于阴阳,调于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形神相俱,泰然百岁以上,不以为长寿者,职此故也。”这是清末民初的中医药学者李庆远在《养生自述》中写下的一句话,相传这位老寿星活了260岁。李庆远究竟活了多久我们无从考证,但他所说的清心寡欲,饮食有节,起居有常却为长寿之道,这也正是老寿星张学礼的长寿奥秘吧。



毛郎庙村村口的古槐树

了。

时值正午,记者来到张家时,张学礼老人正端坐在沙发上看书,精神头不错。看到家里来人,张学礼热情地打招呼。他的卧房陈设很简单,卯榫结构的木床上铺着花面褥子,被子不算厚,上面盖着大衣。床头摆着一张斑驳不堪的条几,上面摆着全家福。老人育有3个女儿,大女儿已年过八旬,他目前跟着三女儿张院生活。

张院家厨房的炒锅里,还有早上剩下的清炒萝卜干,蒸锅里放着几个萝卜干馅儿包子。“乡里人都吃这,没啥赖好,填饱都中。”来串门的邻居张军良说。小张庄村党支部书记张国营说,按辈分算,他要喊张学礼三伯,老人幼时读过私塾,学过经商,性格开朗,清心寡欲,写一手漂亮的毛笔字。前些年每逢春节,不少乡邻来请老人写对联。老人的三个女儿也很孝顺,把老人当作“活宝”。去年,张学礼家被姚庄乡评为“道德模范”家庭。

目前小张庄村有90岁以上高龄老人16人,是远近闻名的长寿村。问起为何这里多出长寿老人,张国营说:“这里水好,养人。民风好,润人。”据悉,小张庄村的居民多