

长寿,是科学合理的追寻

□本报记者 李科学/文 李英平/图

百岁,被称作期颐之年。据市民政局的统计数字显示,今年我市上半年领取高龄津贴的80岁以上老人达到93236人,其中90至99岁老人9347人,100岁以上老人291人。郟县更是“中国长寿之乡”,人口平均预期寿命高出全国总体水平。相关人士表示,老年人合理运动和膳食,保持积极、乐观的心态,对于长寿有积极作用。

荤素搭配有节制 心胸豁达爱活动

10月22日上午10点,市二院康疗室内,出生于1919年9月的杨元璋老人正拿着一份《平顶山晚报》阅读,虽没戴眼镜,但看小字毫不费力。老人慈眉善目,精神矍铄。阳光透过玻璃洒进室内。“天好,下午出去转转。”守在一旁照料的女儿杨静说。

虽早已离休,但杨元璋依然关心时事,手不离报。“家里订了不少报纸,《参考消息》《羊城晚报》《平顶山日报》《平顶山晚报》……父亲说,读书看报是一辈子的事儿。”杨静说,有媒体记者来采访老爷子,都吃惊于他清晰的逻辑和敏捷的思维。

杨元璋1937年入伍参加新四军第四师,跟随彭雪枫将军对日作战,在抗日战争、解放战争中立下诸多战功。新中国成立后,他曾担任中共夏邑县委第一书记,1978年调入我市,任市政府秘书长,后当选市政协副主席,1990年离休。他曾被评为全国健康老人,“家常便饭,五谷不断,经常活动,心态放宽”是他对自己养生之道的总结。

抗战年代环境恶劣,杨元璋历经枪林弹雨,造就了强健的体魄。新中国成立后,他的心态也很平和,不事不抢,一心把工作做好。“父亲常说,工作向高标准看齐,生活向低标准看齐,不在意物质,个人的事也不计较。”杨静说。

说起来很多人都不敢相信,虽已是百岁老人,杨元璋却还是满口真牙,甘蔗破开就能吃。他喜欢吃炒花生米、炸麻叶和丸子、脆甜瓜,“煮花生不爱吃,只喜欢焦的”。多年来,杨元璋饮食起居规律,没有抽烟喝酒等不良嗜好。他吃饭很节制,无论味道如何,七八分饱足矣,荤素搭配,“五花肉、红烧肉一顿最多吃两小块”。入秋之后,杨静会把香蕉、苹果、芒果、猕猴桃等水果烫热,再给父亲吃。

锻炼同样重要。杨元璋每天早起在市干休所院里散步,百岁前一次能走5000步,现在也能走两三千步。“以前不愿意让人跟着,也就是从今年开始,我们不放心的,陪着他。”今年,杨静买了辆电动三轮车,疫情缓解后经常带着父亲四处转,白鹭洲国家城市湿地公园、市滨河公园、市体育村……清新的空气令人愉悦;在熟悉的地方回忆起当年工作的情景,也有助于改善记忆力。杨静的手机中存着不少照片:在市政大厦附近的国庆花坛前,老爷子神情愉悦;在市滨河公园游乐场,老爷子顽皮地坐在四轮游乐车上……“这几年,父亲也住过几次院,多次对抗病魔。”杨静说,父亲心态始终很好,毕竟历经枪林弹雨,早已看淡生死。



10月22日,在市二院康疗室里,杨元璋不戴眼镜阅读《平顶山晚报》。

卫生整洁常搓背 手脚麻利能做饭

10月22日下午3点,百岁老人杨新珍午休起床,65岁的女儿秦志美端来一盆热水。杨新珍坐在沙发上,熟练地把毛巾泡在水里,几下拧得半干,反复擦脸。随后,女儿为她进行每天例行的擦背搓背——养生大夫说常搓背部对老年人有好处。擦完,她又舒舒服服地泡了会儿脚,并轻松地自己把脚抬起来擦干,动作麻利。稍事休息,女儿冲好一碗蛋白粉递过来,杨新珍双手端着,愉快地喝了两口。

杨新珍生于1919年农历正月,现住新华区公园北街南段一幢老楼上,虽然老伴儿已于20年前去世,她仍舍不得离开家。秦志美和哥哥每天定时来照料其饮食起居。

杨新珍年轻时身体好,如今也还硬朗,视力也好,早上起床自己煮个荷包蛋,喝些热牛奶。中午,秦志美熬些小米糯米稀饭,菜和鱼肉也炖得烂烂的,好消化,“有时中午炖了排骨汤,她还能自己用汤下点面条”。

“我妈特别爱干净。”秦志美说。杨新珍原籍上海,1965年跟着丈夫来河南援建,先后在洛阳、郑州、开封工作,最后定居平顶山。老人衣着干净,家里也收拾得整整齐齐。杨新珍艰苦朴素惯了,爱存旧物:墙上挂着1980年的镜子,客厅桌子一角放着40多年前买的9英寸黑白电视,几本不同年份的挂历同时挂在墙上……但因为收拾得井井有条,并不显凌乱。阳台上几盆绿植郁郁葱葱,充满生机。杨新珍平时不出门,在屋里走走,到阳台上浇浇花、晒晒太阳,就相当于锻炼,整洁的环境令她心情愉悦。

“以前我爸工作忙,我妈操持家务,一人领着6个孩子,在家里说一不二。”秦志美笑着说,老了之后,母亲心态逐渐平和,“脾气也好了,啥事都不计较。”杨新珍前几年因为心脏问题住过院,如今除了腰,身体没什么大毛病。更让儿女们高兴的是,近段时间,杨新珍一头白发中又生出了大片黑发,精神、气色都很好。

“妈爱吃荷包蛋,我给她煎几个。”说话间,鸡蛋噼里一声下了锅,屋里顿时弥漫起香气。“晚上炒个豆角,烂烂的,烧点小米糯米稀饭,软和,她爱喝。”秦志美说,母亲并未刻意养生,一切顺其自然,但良好的生活习惯应该起到了不小的作用。



10月21日,家住卫东区同乐街的刘劝(图左)在品尝家人递上的水果。

性格强势脾气急 子女包容乐融融

10月21日一早,家住卫东区同乐街的百岁老人刘劝吃过早饭,坐在椅子上休息:雪白的头发整齐地束在脑后,皮肤白皙,少见老人斑;衣着整洁,精神头儿不错。二儿子陈二迎递上一片切得薄薄的西红柿片,她接过去有滋有味地嚼起来,安闲自得,手上戴了多年的银镯子闪闪发亮。

刘劝是1918年9月生人,正逢乱世,吃了不少苦。21岁嫁入黄楸树一带陈家,做了一辈子家庭主妇。81岁的大儿子陈春迎说,母亲一生性格强势,常因小事生气,幸亏家人包容。“现在老了,虽然有时还会生气,但比年轻时平和多了。”但母亲也让人服气,干活儿麻利,家里虽穷却收拾得干净,也不使唤别人。

陈春迎说,母亲现除了老年性耳聋、视物不清外,身体方面无大碍。

“她脾气急,一说要吃什么就得赶紧递到手里,稍晚一点或者一顿饭不对胃口,就不高兴了”。家里人熟知老人的脾气,都顺着她,做饭先问她的意见,一起床就赶紧切点水果片放她手里,有求必应。刘劝平时吃饭以鸡蛋面汤、小米稀饭为主,也爱吃肉,“把肥肉炖得烂烂的,到嘴里就化了。苹果、香蕉切成薄片,抿着也爱吃。上星期包的饺子吃了9个;前两天包的肉馄饨,吃了8个。”二儿媳王桂花笑着说,“家有一老是一宝,老人家能吃也是俺们的福气。”

陈春迎猜测,母亲长寿与家族基因有关,“我的舅舅、姨都活到了90多岁。现在政策好,孩子们也都孝顺,家里光孙子孙女就有9人,日子越过越舒心,心态好了自然长寿。头两年,小件衣服还能自己洗呢”。

专业人士:合理运动和膳食 良好心态很重要

10月22日上午,市疾控中心健康教育所所长马海宇表示,衰老不可避免,但老年人要积极认识衰老,做到优雅、智慧、积极向老。他建议,步入老年阶段后,要注意合理膳食,均衡营养,定时定量;适度运动,循序渐进;保持良好的睡眠。对于有抽烟喝酒嗜好的老人,要尽早戒烟,烟酒不要过量。老年人还要随时关注血压、

血糖、视听功能变化等状况,重视心脑血管疾病,有异常及时就医,“每年至少做一次体检,早发现,早干预,降低患病风险”。老年人外出时,要随身携带健康应急卡,以备不时之需。

“良好的心态也很重要。”马海宇说,老年人要学会自我疏导,积极进行社会性参与,以达到“老有所医、老有所养、老有所为、老有所学、老有所乐”。