

一个谯城区百岁老人 163位

探访我省第一个“中国长寿之乡”

邓卜君 记者 殷艳萍

近日,亳州市谯城区被中国老年学学会评为“中国长寿之乡”。最近统计,该区的百岁老人总数为163位,80岁以上老人达到总人口的2.46%,平均预期寿命接近75岁,皆超过评选的必达指标。

作为我省第一个,也是目前唯一一个获得此称号的地区,百岁老人为何如此之多?日前,记者前往亳州市谯城区多个乡镇进行了探访,揭开它的长寿之谜。

药香深处人 疾病少缠身

在谯城,到处可见中药材的种植、加工,偌大的芍药交易市场闻名海内外。

药香自远古飘来,迄今已三千多年。“小黄城外芍药花,十里五里生朝霞,花前花后皆人家,家家种花如桑麻。”清代诗人刘开曾如此赞美亳州芍药。

十九里镇,便是一个飘满药香的地方。穿梭于花间小路,记者来到沈克英的家,她今年101岁,正在门口乘凉。家人介绍,除有点听不清外,老人眼不花,身板硬朗。在大家面前,她当即飞针走线,视力和劲头之好让人赞叹。

老人身体怎么如此好?家人介绍,老人种了一辈子白芍,“这辈子就和药打交道了”,从种地,到栽培,到收获,整个过程要五年。五年里,老人一丝不苟,认真打理。一个又一个五年过去,沈克英发丝渐白,只是笑容不变,勤劳的习惯不变。步入高龄,她仍闲不住,去年收白芍的时候,她还在忙活。

在药香中生活,在药地里干活,喝着药茶,吃着药膳,沈克英的身体一直很好,很少生病,这把年纪,走起路来不用人扶,不拄拐杖,步子也快,往那一站,双手一背,真有种站如松的感觉。

和药材打交道的老人还有不少,做肉放点白芷,喝茶添点菊花,凉菜拌点荆芥,就这样,生活中处处离不开地里产的中药,不仅能防病治病,还能强身健体,延年益寿。

常练五禽戏 舒心又顺气

出生亳州谯城的华佗,是古代一位悬壶济世的神医,虽未留下医药著作,但其所创的“五禽戏”却传承千年,让无数人受益匪浅。

董文焕是华佗“五禽戏”的传人之一,近百岁高龄,耳聪目明,身体健康。他健康长寿的诀窍,就在于常年坚持练习华佗“五禽戏”。“虎练骨,鹿练筋,熊练脾胃,猿练心,鸟练皮毛、气贯周身,常练‘五禽戏’,舒心顺气,能调节身体。”董老说。

在谯城,练“五禽戏”已蔚然成风,“五禽戏”进入学校、机关和家庭,常年习练者达10余万人。由于具有祛疾防病、延年益寿的功效,国家体育总局已将其作为“四种健身气功”之一,在全国进行推广。

记者了解到,今年6月,华佗“五禽戏”已入选第3批国家非遗名录。

清静里养生 长寿在其中

老子说:“致虚极,守静笃,万物并作,吾以观复。夫物芸芸,各复归其根。归根曰静。”

可见,老子在其著作中强调,要养生长寿,就要习静。他的这种见解,也被中国道家继承下来,如庄子、抱朴子等,甚至苏东坡、白居易、陆游等大文学家,在这方面都有文字记载留传于世。

魏大运,谯城区双沟镇人,今年103岁。从小受到传统文化的熏陶,魏大运喜欢谈古论今,关心国家大事。而他最常跟人说起的就是老庄文化。“老年人应该清静无为,这样才能健康长寿。”魏大运认为。

像魏大运一样,五马镇、十九里镇的许多老人,都是心态平和,与世无争。他们说话语气轻缓,即便是沉重的过往,也像云雾一样缓缓飘散。在清静中生活,虽然清冷了点,却不失为一种修养心性的长寿之道。



资料图片 表演华佗“五禽戏”

适量喝点酒 健康跟着走

《本草纲目》记载:酒能“通血脉,厚肠胃,润皮肤,散湿气,消忧发怒,宣言畅意。”作为酒乡,谯城在东汉时就形成酒文化的养生理念。长期滋润在酒文化中,让不少老人保留着饮酒的习惯。

来到谯城区十河镇王奶奶家,103岁的她,不喘,不咳嗽,说话利索,精神倍儿好。早年的困苦,老人一句话陈述完毕,沉重的过往已勾不起她的感伤。而生活中的一些“不凡之举”,也淡然在她的回忆里。

在她的床头,摆放着几瓶酒,每天睡觉之前,她都要喝上一杯,约一两酒,不喝不能入睡。不仅如此,午饭时,老人还要喝上二两。

适量喝点酒,健康跟着走,一些百岁老人遵循着这样的养生理念。

生态环境好 人就不易老

“人能够长寿,与其所处的自然环境分不开。”谯城区申报“中国长寿之乡”办公室主任陈竟说。

陈竟介绍,谯城地处北温带南部,气候湿润,水、热、光资源优越,充

足的阳光和湿度,优质的地下水有利健康长寿。

牛集镇宋奶奶,今年102岁。一棵柿树下,她摇着蒲扇,悠闲自得。

她一生不离开田地,在田地里呼吸着新鲜的空气,劳动之余,她养了不少花,没事时,她喜欢到花丛里走走,嗅嗅花香,摸摸花叶,心情总是很愉悦。

凡事心要宽 笑口常常开

有人说,有什么样的心态就有怎样的人生。一个心胸开阔的人拥有的人生,无论贫苦与富贵,也是快乐的。

老家观堂镇的李兴荣今年101岁,她头上戴着“花子”,她说,每天都给自己戴上。

这位常常立志要减肥,90岁去旅游,惹得老外争合影的老人,脸上始终

挂着乐呵呵的笑容,开心起来像个孩子。曾经的贫穷,让她练就了一种乐观,不管是穷日子,还是富日子,她都是开心的。即使太胖了,她也能开心地说:“我胖我不显老,那瘦的才显老呢。”就是摔倒几次,她也停不了去玩的脚步。她对记者说,“我这个老婆婆到哪,人家都喜欢”,语气饱含骄傲,却

让人听出一种可爱和开心。心宽,善良,儿孙孝顺,李兴荣是百岁老人中的一个代表。百年的沧桑,带走的只是他们年轻的容颜,留下的是岁月历练后的从容与包容。

医药文化养身,道家思想养心,在这片涡河水、芍药花浸润的土地上,勤劳善良、心态平和的人们,怎能不长寿?

链接

在“长寿之乡”的见闻

最大年龄111岁

记者了解到,在亳州谯城区的百岁老人中,刘魁友年龄最大,今年111岁。来到城父镇高卜庄刘魁友侄子刘传中家里,记者见到了刘魁友老人,清瘦却不失精神。老人双目失明,但身板硬朗,走路稳当。

刘魁友生活有规律,早睡早起,早多吃晚少吃。他有一个习惯,喜欢

喝白开水,每天不间断喝。此外,老人也有抽烟的爱好。

“女寿星”占近九成

21世纪是个长寿时代,百岁老人大量涌现。但百岁老人中男性比例却很低。

记者了解到,谯城区也是这样的,“女寿星”占近九成。最近统计的

163位老人中,男性仅有17人,只占一成多一点。

大多生活在农村

在一百多位百岁老人的名册中,记者发现,这些老人基本生活在农村,个别生活在城市里的,还是被儿女接过去的。据说,农村的自然环境较好,空气清新,更有益于长寿。