

世界最长寿的人 135岁!

饮食简单 喜欢唱情歌

“新疆老人阿丽米罕·色依提生于光绪12年(1886年),今年已经135岁了,跨越三个世纪的风云。她在2013年成为中国十大寿星第一名后,又被认证为世界上最长寿的人和世界上最长寿的女性。

老人长寿的秘诀是什么?她现在的生活状态如何?带着这些疑问,记者走进老人的家乡——新疆疏勒县库木西力克乡拍昆吾伊拉村。“爱唱情歌爱孩子,一年四季喝冷水,目前老人的心态和身体都比较好。”色依提的女儿告诉记者,唱情歌、逛巴扎,走亲访友讲笑话,这是老人生活常态。

■据新华社、《新疆日报》



135岁的色依提老人精神矍铄,头脑清晰。

喜欢孩子爱生活

阿丽米罕·色依提生于1886年,时至今日她皮肤仍非常细腻,眼睛大而明亮。大家夸她皮肤好,老人用手做了个洗脸动作,笑着说:“我每天都只洗下脸。没做任何护肤。”记者问她年轻时是不是村里最美的姑娘,老人害羞地点点头:“当年有三四个小伙子喜欢我,但我看上了同村的图尔迪·如孜。他很能干,喜欢我,我正好也喜欢他。”两人结婚时,她才17岁。

据了解,老人1903年7月和同村的图尔迪·如孜结婚,婚后没有生育,收养了一儿一女。儿

子在36岁时因病去世,目前在世的只有一个养女塔吉古图。老人喜欢孩子,有一颗乐观、热爱生活的心,即使一生未能生育,也丝毫没有影响到她的幸福。到现在,阿丽米罕·色依提老人的孙子辈已有三四十人。

塔吉古图对母亲最深的印象是,孩子们都喜欢和她在一起。她说:“8个娃娃都是母亲带大的,孩子们和他们的姥姥感情很深。”不仅自家的孩子愿意和老人呆在一起,就连邻居的孩子也十分喜欢老人。

饮食简单胃口好

平日里,阿丽米罕·色依提老人的饮食简单,有什么就吃什么,起居也十分有规律。

老人一般早上五六点就起床,起床后先做礼拜;8点至8点半之间,吃点泡馕之类的简单早餐。

午餐是在12点至1点间吃,多为拉面,很少午睡。

阿丽米罕老人喜欢吃拉面、玉米糊、白米粥等,也喜欢吃肉,饭量比较大。阿丽米罕·色依提老人院子里有一口压水井,近三四年,老人习惯于喝凉井水,但从从不拉肚子。在当年,老人还喜欢用一些麦子去巴扎(集市)换凉粉吃。

晚餐也很简单,主要是汤面泡馕,或白菜

汤,晚上10点左右入睡。精通汉、维两种语言的新疆喀什地区老龄办一位科长介绍,老人饭量很好,据说最多时,一顿可以吃掉10多个肉包子。老人还告诉记者,她喜欢吃肉。

老人平日很喜欢吃瓜果桃李之类的水果,其中最钟爱的是那种小小的、酸酸的青杏。

阿丽米罕一生都在家务农,农闲时还会用竹子编织成席子拿出去卖,贴补家用。老人跟记者“告状”:“我到现在都还能编的,但是他们怕我累,不让我编了。”可老人还想着办法做点事情,女儿说她每天会帮家里切菜、洗碗。“我还可以做羊杂碎呢!”老人赶紧补充道。

唱起情歌还是会脸红

新疆人天生就有歌舞的细胞,民间流行一句俗语:维吾尔人能走路就能跳舞,会说话就会唱歌。阿丽米罕·色依提即便是135岁高龄,她依然在唱着动人的情歌。

记者刚进院门,坐在大板床上的阿丽米罕就远远地向大家挥手,招呼女儿、女婿端来自家种的西瓜、葡萄、杏子等瓜果。疏勒县是新疆的瓜果之乡,农副产品特别丰富,主要有杏、桃、哈密瓜、石榴,以及甘草、枸杞、麻黄等名贵药材。

老人女儿透露,得知记者要来,阿丽米罕起了个大早,“戴上她最喜欢的银耳环,还特地穿上了绿底大花的裙子”。

阿丽米罕有一颗天真浪漫的童心,和很多小孩打成一片。现在村里的小孩都和她成了朋

友,她非常想念一段时间未见的孩子们,“这些天封斋,好几天没见到他们了,得让人喊他们来,我唱歌,他们在院子里跳舞。我还经常给他们讲故事,讲以前村里发生的事”。

老人也像个孩子一样,有时和孩子们闹闹别扭,甚至还需要孩子们来哄她开心。

聊着聊着,阿丽米罕主动提出要唱个歌,还把拐棍当乐器弹奏,露出纯洁的笑容。“阿丽米罕是爱唱情歌的寿星。”喀什地区老龄办综合科科长阿里甫江笑着说,老人唱的是她年轻时常唱的歌,大意是:你送给我一顶花帽子,我戴上后是否好看。你看别人是什么感觉,在你心里她们有没有我这么美。唱完大家鼓掌,阿丽米罕不好意思地用手捂住了脸。

重阳说“九” 古人眼中的神奇数字

农历九月初九被称为“重阳节”,是中国重要的传统节日。这一天又被称为“重九节”,因为这个日子有两个“九”。在中国古代文化中,“九”是一个神奇的数字,直到如今,人们还将“九”视为吉祥、尊贵的象征。那么,九月九日为何被称为“重阳节”呢?古人为什么觉得“九”是一个神奇的数字? ■据新华社

一为开端,三为多,九为“至尊之数”

《素问·三部九候论》曰:“天地之至数,始于一,终于九焉。”“一”和“九”一头一尾,是天地之间最为重要的两个数字了。古人对“一”的崇拜,很可能是出于原始混一的观念,与“一”有关的神话,往往都与“开创”之地位有关。例如宋代以前,皇家祭祀的最高神被称为“东皇太一”,宋之后才被玉皇大帝取代。相较而言,古人对“九”的偏爱,则是执其另一端,充满了对远方的幻想,有更丰富的精神投射。在古人看来,“九”既是“终”,又是“无限”之始,所以李白诗曰:“疑是银河落九天”,王涯《汉苑行》也有诗句“二月春风遍柳条,九天仙乐奏云韶”。九天之上、九泉之下、九霄、九幽等词都是用“九”表示无限高远、深不可测。

汪中《述学·释三九》曰:“凡一二之所不能尽者,则约之以三,以见其多,三之所不能尽者,则约之以九,以见其极多。”在古代,“三”表示多,“九”则表示极多,以夸饰自己所要表达的意义,如“九曲黄河”“九牛一毛”“九死一生”等成语。此外,“九”还有着谐音“久”这一优势,通过数量上“九”的强调和重复,又有着“长久”的寓意,从而更受到古人的喜爱。

皇帝作为九五之尊,也离不开“九”,他穿着九龙袍,住处太和殿、中和殿、保和殿的高度都是九丈九尺,大门上的门钉也都是横九排、竖九排,一共九九八十一颗,这些都是长久的象征。

“九九重阳”源自《周易》传统

“九”和“阳”等同成为人们的共识,要追溯到《周易》。在《周易》中,“九”作为“阳”的属性被确定了下来,把阳爻称为“九”,把阴爻称为“六”。

九月初九,也就是重九,“九”与“阳”对应,这也就是为什么九月初九被称为重阳节了。曹丕在《九日与钟繇书》中说道:“岁往月来,忽复九月九日。九为阳数,而日月并应,俗嘉其名,以为宜于长久,故以享宴高会。”可以看出,人们已将“九”阳的寓意与“九”长久的象征结合起来了,而且在曹丕的时代,九月初九这一天,已经形成了享宴高会的风俗。

其实,“重阳”这个词先秦时期就有,屈原的《远游》曰:“集重阳入帝宫兮”,但这里的“重阳”是指天,而“重阳”专指重阳节大概要到了汉代以后。诗词中最早提到重阳节的,可能是《艺文类聚·岁时中》收录的一首:“献寿重阳节,回鸾上苑中”。