



走过一个世纪的风雨,见证时代的沧桑巨变,百岁老人不仅是历史的亲历者,也是一部“养生宝典”。知足常乐、乐观开朗、不懈锻炼、健康饮食……这些百岁老人身上有着每个人都渴望的“宝藏”——长寿之道。近日,记者走进城区两名百岁老人家中,探访他们的长寿之道。

听听! 两位百岁老人的长寿故事

爱锻炼的百岁老人邱海昌 “不计较就没有烦恼事”

“10月9日上午,记者来到位于浙江路的中庚香山府,今年101岁的邱海昌就住在这里。见记者来到家里,邱海昌推着步行辅助器走到客厅。花白的头发,慈祥的面容,整洁的衣着,以及活跃的思维,在记者眼中,邱海昌看上去就像七八十岁的年纪。

■文/记者 杨天娇
通讯员 邢俊武
图/记者 吕世银



老人闲不住,一边看电视一边手拿抓握球锻炼。



有了儿子儿媳的悉心照料,老人晚年生活很幸福。

不抽烟不喝酒爱锻炼 75岁前每天跑10公里

“我爸的身体不错,除了听力不算好,其他一点毛病没有,思维也不差。3年前他遭遇意外,腿部落下毛病,这才用上步行辅助器。”邱海昌的儿子邱鹤勇告诉记者,老人共有5个孩子,他在家中排行老么。

“老人生活作息很规律,不抽烟,不喝酒,能吃能睡。”邱鹤勇介绍,“爸爸每天早上6点半准时吃早饭,上午11点吃午饭,下午5点吃晚餐,一天三顿饭一顿不落;晚上7点半睡觉,早上5点半起床。每天上午、下午会小憩一会儿。”这样的生活习惯,邱海昌已经保持了几十年。此外,他特别喜欢喝羊奶,每天早晚各一杯。

邱鹤勇说,老人喜欢锻炼身体,年轻时曾在东风公司41厂上班,每天早上上班前都要到厂里转一圈,后来养成跑步的习惯。老人在75岁以前,每天早上都要跑10公里,风雨无阻。如今,虽然老人的腿脚不利索,但他继续坚持锻炼。邱鹤勇给父亲买回抓握球,老人每天手捏抓握球500下,保持手部灵活性;每天滴润眼露,保持眼睛健康。

正是因为长年坚持这些好的饮食、作息、锻炼习惯,邱海昌很少生病,

也没有“三高”等老年常见病。每次老人体检,各项身体指标都很正常,连大夫都啧啧称奇。

不攀比不计较看得开 他整天乐呵呵没烦恼

邱海昌长寿的秘诀不仅是生活自律,还有很重要的一点——心态平和、为人宽厚。采访中,邱海昌的一句话深深触动了记者:“不计较就没有烦恼事,每天心情都很好。”

“我爸最大的优点就是心宽,凡事看得开。”邱鹤勇说,父亲乐观开朗,爱说爱笑,乐于助人,从不因为琐事与人计较,也没有跟街坊邻居红过脸。在邱海昌的眼里,没有什么“天大的事”,遇到任何事情都要冷静处理。“平时不攀比、有事不计较、遇事多包容”,这种豁达的性格不仅让他的生活充满阳光,也让他的心态平和,身体健康。

如今,年过百岁的邱海昌在生活中更加从容淡定。他喜欢看电视,尤其是新闻类,时刻关注世界变化,日子悠闲自在。

去年,邱海昌过100岁生日,5个孩子都回来陪他庆生,四世同堂热闹非凡。今年6月,在邱鹤勇一家的陪伴下,老人登上武汉黄鹤楼,留下珍贵的照片。

脾气好的百岁老人汪士银 “心态好就会更健康”

“百岁老人汪士银住在张湾区花果街道陈家村。近日,记者走进汪士银的家,只见老人正坐在沙发上看电视,看见有人前来探望,老人点头微笑,热情地挥手打招呼。

今年初,汪士银迎来100岁生日,他的身体一直不错,没有“三高”等老年常见病,只是腿脚不灵活。当记者问及他的长寿之道,汪士银笑着说:“心态好、过得舒服就能长寿。”

■文/记者 杨天娇
通讯员 邢俊武
图/记者 吕世银



天气好,儿媳就推着汪士银出门晒太阳。



老人独自玩纸牌,锻炼大脑思维。

一天睡12个小时 生活规律不挑食

汪士银老人头戴贝雷帽,面色红润,精神很好,看上去比实际年龄年轻。汪士银共有4个孩子,其中小儿子在11年前因病去世,负责照顾他的是小儿子的媳妇陈贤辉。陈贤辉从嫁进汪家到现在,一直细心照料老人的饮食起居。

陈贤辉告诉记者,汪士银的生活非常规律,晚上7点多睡觉,早上7点多起床,一天要睡12个小时。每天上午他会小憩养精神,下午到小区院子里遛弯。

老人每天两顿饭,从来不挑食。早饭、午饭是他一天之中必须吃的,晚饭会根据当天的活动量来定,但近几年几乎不吃晚餐。“老爷子基本上每顿饭都是一碗米饭、一杯黄酒。”陈贤辉告诉记者,老人最大的爱好就是喝酒。

“以前,老爷子每天三顿饭,现在年龄大了,少喝一顿,养成每天两顿饭的习惯,他最爱喝黄酒。”陈贤辉说,喝酒这个习惯,老人已经保持了几十年。

爱独自一人玩纸牌 脾气好还热心肠

老人有个爱好就是玩纸牌。“以

前,我每天上午跟小区里的老人一起玩牌,后来玩的人少了,我就自己在家玩,一个人玩也挺开心。”说罢,老人拿出放在茶几抽屉里的“川牌”,细长的纸牌被他一张张摆放在茶几上,然后进行配对。

“我觉得老爷子之所以到现在还保持着清晰的头脑,和打牌有密不可分的关系,这个娱乐项目特别锻炼视力和思维。”陈贤辉说。除了生活规律,过自在随心、心态好也是汪士银保持长寿的秘诀。

“老爷子最大的优点就是脾气好,是个热心肠的人。自从我嫁进汪家来,没见过老爷子跟谁急过眼,而且他特别热心,喜欢帮助别人。”陈贤辉告诉记者,她照顾老人几十年,从来没见过他发脾气。“他总是乐呵呵的,对什么事情都不计较。”乐观豁达的心态让汪士银少了很多烦恼。

一同前来看望老人的陈家村党支部书记汪利利告诉记者,在村子里,汪士银很有名气,大家提起他,都说老人和蔼可亲、性情温和。“经常有村民专程看望老爷子。”汪利利说。

早年,有位邻居跟丈夫离婚,思想很消极,汪士银经常开导她。后来汪士银搬走了,这位邻居经常上门看望汪士银。“做人要自在随心,心态好更容易保持健康。”汪士银说。