



高德贤



核心提示

4月16日,本报A07版以《一对百岁夫妻的幸福生活》为题,报道了淮阳县安岭镇李庄行政村张楼自然村102岁老人张林书和他103岁的老伴张周氏的幸福生活后,引起读者广泛关注。4月17日,应广大读者的强烈要求,记者一行再次深入“中国长寿之乡”淮阳县,寻访了一对百岁老夫妻,探询他们的长寿秘诀。

1 百岁夫妻 四世同堂

在淮阳县豆门乡张庄行政村高庄自然村,住着一对1908年出生的老夫妻——高德贤和曹胡英。这对百岁老夫妻生活在一个四世同堂的大家庭,膝下共有19个子孙。如今,在子孙们的细心照料下,104岁的高德贤耳不聋、眼不花,思维清楚;104岁的曹胡英虽然耳朵有点聋,但戴上老花镜仍能穿针引线。

4月17日,记者一行驱车40余公里来到这对百岁夫妻的家。刚一进院门,记者就看到高德贤坐在院子里晒太阳,曹胡英则静静地坐在屋里的床边,不时抬头看看一起生活了80多年的老伴……这种默契与恬静,也许只有他们自己才能体会到。

提到老人的年龄,高德贤爽朗地说:“我是1908年出生的,今年104岁了。俺老伴和我是同一年的人!”据了解,高德贤夫妇有4个儿子,大儿子高立喜今年也72岁了。

“我们家在十里八村中是个有名的长寿之家,父母亲今年104岁,4个姑姑今年都90多岁了,仍健在。”提到家人长寿的事,高立喜的脸上露出自豪的表情。



曹胡英

一对百岁夫妻的“长寿经”:

恬淡无忧过百年

□晚报记者 金月全 杜欣文/图



高德贤夫妇和四儿媳申丙丽在一起

2 作息规律 饮食均衡

“我老了,不中用啦!你们还来看我,太谢谢你们了!”言谈中,老人的思路仍然清晰。老人的亲人介绍,老人现在仍可上街散步,还能帮忙做饭,生活基本能自理。

据了解,高德贤夫妇的4个儿子中,老二和老三没找到对象,一直在外打工,只有在过年的时候才回来和二老团聚。平时,高德贤的生活由高立喜负责,曹胡英的生活由四儿媳申丙丽(音)照顾。即使年过百岁,高德贤每天仍坚持步行500米到四儿子家看望老伴,和

老伴一起晒晒太阳、聊聊天、说说笑话……曹胡英也会时不时地去看望老伴。

高德贤说:“我们夫妇的作息十分规律,已坚持几十年了。我们每天早上都是6点就起床,7点左右吃完早饭后,我们开始睡上两个小时的“回笼觉”。9点钟,我会拄着拐杖去看望老伴,一起晒晒太阳、聊聊天。中午,我们一块儿在四儿子家吃饭,然后午休……晚上10点前后休息。早、晚饭是半个馒头、一份菜和一碗米汤,午饭是一碗面条。

面对记者追问的长寿“秘方”,高德贤说:“我不懂啥养生不养生的,就是平时不挑食,什么菜都吃。”

中医认为“饮食生民之天,活人之本也。”故而有“医食同源”“食疗养生”的传统理论,从最初的生理需要开始,饮食与养生保健是联系在一起的。而在高德贤夫妇身上,这种自觉性就体现得更加明显。老人透露他们“每顿饭只吃八分饱”,同时做到饮食均衡。

3 家庭和睦 孩子孝顺

高立喜说,父亲高德贤对外人谦让有礼,对家里人却很严格,管教很严;母亲曹胡英则扮演了慈母角色,多年来任劳任怨。

“我们照顾得好,也是二老长寿的原因!”高立喜说,“早年,父亲在农闲时节,推着小车做点小生意。10年前,在一次外出买小商品途中,父亲摔伤了臀部,虽然后来逐渐康复了,但从此我们就不让他再做小生意了。父母的生活起居就开始由我们做晚辈的照顾。”

老人的四儿媳申丙丽9岁那年双目失明,此后一直在黑暗中生活。30多年前,经人介绍,申丙丽嫁给了比自己大8岁的高立本。一向忠厚善良的曹胡英没有对申丙丽挑三拣四,而是理解儿媳的艰辛,处处照顾他们一家。

申丙丽说:“婆婆年轻时,不嫌弃我这个失明的儿媳妇,待我像女儿一样,现在婆婆有点耳聋,但是眼睛不花,腿脚利索,我就在婆婆的指引下照顾她!”

62岁的村民郭秀琴说,曹胡英申丙丽婆媳之间关系很好。每天,申丙丽把一日三餐送到曹胡英手上,还负责给曹胡英洗头、洗脸、洗脚。夏天一到,还帮老人洗澡。

就在记者采访期间,申丙丽还拿着剪刀帮婆婆修剪指甲。婆媳俩同母女一样的相处,这让街坊邻居很是羡慕。高立喜也经常搀扶着高德贤在村里散步,一家人多年来总是相处和睦。

4 开朗豁达 心态平和

家人介绍,曹胡英老人心胸豁达,无论经历怎样多灾的人生,心态都会很平和,并且总是怀着一副热心肠,谁家有困难她都尽力相帮。同时,老人一辈子都保持着勤劳、朴素的生活习惯。

申丙丽说:“由于我的眼睛看不见,我的几个孩子多亏了婆婆的照顾!可婆婆从不喊

苦喊累。”

说起曹胡英的长寿秘诀,申丙丽说:“其实也没有什么独特之处,婆婆爱干净、爱干活,闲不住,一直在做力所能及的家活。平时为人很和善,从不与邻里闹矛盾。在饮食上,也从来不吃不挑食,喜欢喝米粥。婆婆常说‘吃好但不吃得饱’。”

和记者的交流中,曹胡英说自己现在“吃穿不愁,心里痛快”。她说:“现在党的政策好,每个月都能领到60元的养老金和100元的长寿生活补贴,看病有医保,儿孙们也都很孝顺,村里人也很关心我,我真的很知足,就想和老伴好好活着,争取能在有生之年看到我们家五世同堂。”

5 幽默健谈 幸福一生

记者发现高德贤虽然104岁了,但很健谈,也很幽默。“老伴的耳朵聋了,为了让她听见,我现在说话的声音也高了!”高德贤故意低声同记者说话,一脸的慈祥。

聊起自己100多年经历过的故事,高德贤老人说了近两个小时也不感觉累,曹胡英也从屋里走出来,坐在高德贤身旁静静地听,高德贤说到高兴处,她也报以微笑……二人的幸福让记者一行深受感染。看此情景,豆门

乡主抓民政的杨副乡长感慨地说,家有一老,如获至宝。

回想起往年的酸甜苦辣,高德贤不时摇头叹息,一说到现如今儿孙们对他们的孝顺,他又高兴地笑着连声说“好”,“现在生活好了,想吃啥都有,可俺还是喜欢吃粗茶淡饭!”他说,“我现在享福得很,看样子啊我还能活个十年八年的。”

临近中午,记者一行提出告别时,高德贤

老人却抓住记者的手不肯松开,非要留记者一行在他家吃饭,看到记者执意离开,老人拄起拐杖,起身把记者一行送到门外,最后还不忘一一握手道别……

记者通过梳理近几年来采访过的数百名百岁老人的生活经历发现,这些百岁老人几乎有着共同的“长寿经”:生活规律,家庭和睦,子孝孙贤,开朗豁达,心平气和,坚持活动。