

沈丘寿星夫妻携手走过87个春秋

连续两届入选“中国十大百岁夫妻排行榜”



核心
阅读

沈丘县有一对年过百岁的夫妇，丈夫谢云峰今年105岁，妻子谢韩氏今年104岁，他们相濡以沫，已携手走过87个春秋。2011年，他们以年龄之和名列第二届“中国十大百岁夫妻排行榜”第十位；在刚刚揭晓的第三届“中国十大百岁夫妻排行榜”活动中，他们以年龄之和名列第八位，是我市唯一荣登“中国十大百岁夫妻排行榜”的寿星夫妻。

□晚报记者 朱保彰

谢云峰：借读私塾有幸识字

1月12日上午，在沈丘县第一高级中学家属院东北角两间窄小的瓦房里，记者见到了谢云峰夫妇。

“那时候饭都吃不饱，更别提能上私塾了，我能识文断字多亏了我姑爷爷赵恒心……”当日，谈起自己坎坷的一生，谢云峰连声感叹是知识改变了他的命运，是知识延长了他的生命。谢云峰是沈丘县老城镇前谷营村人，自幼家贫但天资聪颖。他的姑爷爷赵恒心是晚清进士，曾在安徽临泉县办私塾，招收富家子弟读书。谢云峰11岁那年，给赵恒心拜年

时，被赵恒心看中，收入私塾。16岁那年，谢云峰便被人请去当私塾先生，一干就是十多年。后谢云峰被当时的安徽省界首市牲口行聘请为账房先生，因此练就了双手打算盘的绝活。新中国成立后，谢云峰回到家乡组建的农业高级社当会计，一直到上世纪70年代才跟随儿子到沈丘县城生活。

谢韩氏：当童养媳受尽了煎熬

采访中，腼腆的谢韩氏谈起过去的生活连连叹息，几度哽咽得说不出话来。也难怪，她的身世确实凄惨：因家里贫穷，她的大姐7岁时就在饥饿中死去，二姐被送给别人收养。其父亲去世后，家里实在没有办法，13岁时她便被母亲送到谢云峰家当童养媳。谢韩氏说，虽然只有13岁，但在谢云峰家里她被当成大人使唤，洗衣、做饭、打扫庭院、喂猪……什么都得干，稍有纰漏便招来公婆的责骂甚至是殴打。在当童养媳的几年时间里，她学会了当时女人们所有的活计：纺织、缝补、做衣服、做饭……将自己修炼成了一个能在生活中独当一面的旧时期成熟女人。16岁那年，谢韩氏与谢云峰拜堂成亲。婚后，谢韩氏的日子过得并不比当童养媳时轻松。虽然谢云峰靠教书有一定的收入，但要维持一个家庭还是有点儿勉强。谢韩氏说，那时全家虽然能吃上饱饭，但也是没有油盐的日子，就是做个豆面条也是淡的，没盐下锅，更别说吃油了。尤其是有了7个孩子后，他们的生活更加困窘。这样的日子一直持续

到新中国成立。

在过去那些多灾多难的年代，谢韩氏和丈夫生死与共，同担风雨。谢韩氏作为一名普通的农家女子，她用自己的方式爱着自己的丈夫。丈夫在外的日子里，谢韩氏用羸弱的肩膀撑起了全家人的生活。

现在还依稀可见谢韩氏当年的风韵，面色红润，衣着讲究。“我妈非常注重仪表，很爱干净，平时出门或者会友，头发一定会梳得一丝不乱，衣服也要穿得整整齐齐。”谢韩氏的小女儿谢瑞琴说。

坚持锻炼 性情开朗

一对年龄加起来209岁的夫妻，其长寿之道究竟有何秘诀？

谢云峰告诉记者，生命在于运动，他9岁时就开始练习八卦拳，上世纪80年代，还学会了鹤翔桩气功。现在，他每天坚持步行到4公里外的县老年活动中心与朋友们喝茶、聊天、切磋书法和诗词技艺。此外，他认为自己能活到这么大年纪与练习书法密不可分。因为在练习书法的过程中，要运气提神、活动臂膀、锻炼脑力。

从11岁上私塾至今，谢云峰每天坚持练习书法两个小时左右，为此，他写得一手好字。谢瑞琴告诉记者：“几十年来，我父亲从未间断练习书法。春节时，很多人都会前来向他求春联。前几年，还有几个高中生跟着他练习书法呢！”

如今，二位老人没有与儿女同住，但小女儿谢瑞琴每天都会去给他们做饭，无论做

什么饭菜老人都爱吃。除了早晚各一个鸡蛋，他们没有特殊要求。“面和流食吃得多一点，肉、水果很少吃。”谢瑞琴说，她父母的生活方式和其他老人没什么区别。

谢云峰、谢韩氏二人很爱说笑。他们的大女儿谢瑞珍说：“我父母的性格非常随和，他们很少吵架，也没有打骂过我们兄弟姐妹，每天都乐呵呵的，我们全家在一起很和睦。”

二位老人的生活非常有规律。每天21时以前睡觉，夏天早上6时起床，即便寒冬腊月，起床时间也很少超过8时。有些人年岁一大半有些邋遢，但从谢云峰、谢韩氏老人身上，记者看到的是干净、利落和整洁。他们家里的被褥、衣服都收拾得整整齐齐，房间里亮堂堂的。

长寿可能和遗传有关

对父母年过百岁仍身体健康，谢瑞琴说：“这可能和遗传有关，我的爷爷奶奶也都活了八九十岁。现在，我大哥、二哥都80多岁了，其他兄弟姐妹也都是六七十岁的老人了，但身体都非常好，从外表看丝毫不像这个年龄段的人。”如今，谢云峰家已是四世同堂，全家加起来有80多口人。

采访快结束时，谢云峰乐呵呵地说：“人的快乐与否关键在自己。坚持运动，保持乐观向上的心态，不暴食暴饮，保持生活规律，这些既是人身体健康的前提，也是延长生命的根本因素。”

广告