

# 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”



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。有些人年岁一大多少有些邋遢,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