



“中国十大寿星”的长寿秘诀

近日，中国老年学学会公布第七届中国十大寿星排行榜。十大寿星平均年龄 119.7 岁，分布在新疆、广西、湖南、云南、安徽、四川、辽宁 7 个省区。中国十大寿星的长寿秘诀是什么，现予以集纳，希望广大老年人从中受益。

1.阿丽米罕·色依提,128 岁,新疆疏勒县人

长寿秘诀:永葆童心,歌声不断。年轻时就爱唱歌跳舞,百年里一直坚持“饭后一支歌”;起居规律,吃饭有胃口;每天散步,最爱赤足走路;性格天真外向,很爱与人说笑;常逛街串门,邻里和睦。

2.迪拉热姆罕·苏力坦,125 岁,新疆疏附县人

长寿秘诀:养生午觉必须睡好。晚 10 点半准时入睡,早 8 点起床,中午还有午觉,有“睡美人”的赞誉;爱干净,家里一尘不染,东西从不乱放;口味清淡,做饭时“惜盐如金”,顿顿吃洋葱。

3.图如普·艾麦提,122 岁,新疆莎车县人

长寿秘诀:常吃坚果,终身劳动。80 岁得子,百岁高龄还能扛着 50 斤大米健步如飞。他的秘诀是口袋里每天都放一把巴旦木和核桃;不论家中炒什么菜,都会放西红柿,烹饪羊肉时必有洋葱;勤快爱劳动,至今仍做喂羊、除草等农活;脾气好,从不与人发火。

4.田龙玉,121 岁,湖南省凤凰县人

长寿秘诀:生活规律,用餐节制。老人头发半黑,皮肤细腻,没有一点老年斑,她的习惯是日食两餐,每餐非常节制,只吃七分饱;坚持爬台阶,一天要上下 70 多级台阶;性格开朗,经常逛街,爱与人聊天。

5.打兰鸾,121 岁,云南省贡山县人

长寿秘诀:生活就图个随心所欲。老人追求时髦,还有一套自己的穿衣诀窍。此外,从 18 岁开始,每天要喝点自家酿的米酒,不过,喝酒很节制,每天一两,遇到节日,最多二两;心胸宽广,待人和善,从不与人吵架、闹矛盾。

6.黄也依,117 岁,广西巴马瑶族自治县人

长寿秘诀:清晨梳头,晚上揉耳。她爱喝玉米粥,一天至少三碗;清晨用木梳梳头,早晚拉扯耳垂,性格外向,爱聊天、串门,还爱和

晚辈聊以前的故事。

7.付素清,116 岁,四川省双流县人

长寿秘诀:性格倔强不服老。喜爱粗粮,如红苕、玉米面糊、豆类制品;手脚利索,闲不住,每天都要早起做些捆柴、除草的简单农活;心态自然,喜欢清静,脾气非常倔强,最不喜欢别人说她老。

8.谢运贵,116 岁,安徽省肥东县人

长寿秘诀:饮食随意,从不挑食。老寿星无儿无女,靠吃“百家饭”、依赖邻里乡亲的帮助和爱心生活,老人虽已失语却依旧高龄。

9.罗七昌,116 岁,广西都安瑶族自治县人

长寿秘诀:善良温和,乐于助人。老人体格强壮,很少患病,也没有住过医院。饮食清淡,主要以玉米粥、青菜为食;善良温和,爱帮助人,在村里有很好的口碑;勤劳爱做家务,每天饭后坚持散步。

10.曾张氏,115 岁,辽宁省本溪市人

长寿秘诀:从不抱怨,凡事想得开。偏好粗粮,口味清淡,每顿七分饱,不吃零食;不发脾气、不爱抱怨,崇尚乐善好施、积德行善;儿孙满堂,和睦孝顺。

(石庄)



晚年“十律”

老年人洁身自好、情趣高雅、心态平和、保持晚节是不讨人嫌的前提。所以给自己制订“十律”很必要。

一是记住年龄:岁数大不是本钱。心里千万别有那么多的“应该”或者“不应该”。喊你声“老头儿”没什么错,叫你声“老先生”是对方有教养。年轻人凭力气抢先占优,那是生物本能。有人给你让座,一定要道声“谢谢”。

二是淡忘过去:“想当年”不是人人都爱听的话。时代毕竟不同了,你吃过的野菜,现在变成了高档佳肴;你垦荒造田,现在成了破坏生态。因此,“想当年”的话题要适可而止。

三是少管闲事:少管闲事,特别是家中的“闲事”。孙辈的教育是子女的事,不是你的责任。与子女相处,千万不要喋喋不休。大事上表个态,子女听不听,别计较,主动追求清闲自在。

四是不要较真:年轻人一定比你忙。你想孩子了,可以打个电话,孩子想你了,可能连打电话的时间都没有,千万不要为这种事较真儿。如果不给孩子一个宽松环境,今后看你的次数只能越来越少。

五是不求回报:自愿付出时别想着回报,不要总把为别人做的那些事挂在嘴上。帮子女做饭洗衣、照看孩子没有不苦的,但千万别当着子女的面倾诉,权当是做了义工。有些事不一定能将心比心,“尊老爱幼”永远是“把爱幼”放在第一位。“付出”是送给别人的东西,千万不要想着再“找补”回来。

六是忌指手画脚:不要总想着改变别人。每人都有自己的习惯和活法,没有绝对的错对。改变不了别人就试着改变自己,要改变自己,也同样要下一番决心,因为自己是最难改变的。与其这样,



不如来个和平共处,淡然处之。

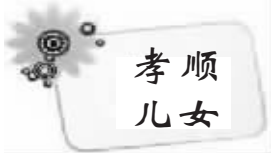
七是坦然大度:待人处事别太抠门儿,钱花多花少都要爽快、大度。虽然很多人都不缺钱,但咱要的就是那种心意。享受和谐快乐,也要掏本钱。把紧凑的养老金花出来问来,也是一种智慧。

八是衣着整洁:邋遢不是小事儿,人老了懒点可以,但千万别懒在穿衣戴帽、洗涮卫生上。要知道你的卫生、穿戴不光是你自己的事,也是家庭的招牌和子女的脸面,你不在乎,别人在乎。

九是生活简单:千万别像存钱那样存着破烂东西,见什么都稀罕,那是老的征兆。留存东西不能看有用没用,要看常不常用,不常用的东西还是早早处理掉的好。

十是耐住寂寞:别老想着靠子女,消除寂寞还要靠自己。老年人既要练好独守长夜的本领,也要勇敢地往前走,广交朋友、储蓄友谊是应当尽早做的事情。

(老微)



读懂父母的“暗语”

许多人认为,孩子向父母要东西是天经地义,父母向孩子要东西就显得不那么理直气壮了。其实,有时候父母并不是要什么贵重的东西,而是能让他们得到精神和心灵慰藉的关爱。所以,作为晚辈,应该学会领悟父母的“暗语”。

父母希望我们回家。每到周末,总会接到老人的电话:“孩子,最近忙不忙,工作累不累?”起初只是应付几句,如果没打算回去,就说:“我这几天比较累,下周再回去看你们。”电话的那一边立即会说:“好好休息,不要回来了。”久而久之,我发现一般周四或周五,特别是小长假前一两天,父母的电话会很频繁,而且每次问的都是这几句。我终于明白过来,这是父母盼望我们回家的信号,但他们又怕我们真的累了,忙了,不好意思催我们回家,于是总这样试探我们。我们做儿女的往往忽

视了这些暗语的意思。

前一段时间,妈妈不经意地说,现在小区的老人流行戴一种黄铜打的手镯。过了一段时间,我们才醒悟,妈妈也想要这种手镯,又不好意思直接跟我们要。后来我和老公给老妈定做了一款送给她,老人喜滋滋的。其实手镯没花多少钱,她要的是儿女这份心。老爸在一家公司里看库房,在屋子里一坐就是一整天,回家时总问我现在有没有好看的电视剧。我说:“你没电脑也看不成呀。”老爸就说:“现在不是有 U 盘可以储存电影电视剧吗?隔壁老张说 U 盘里可以存可以看。”原来老爸想要个 U 盘看电视解闷,于是我买了一个可以放视频和移动盘的 MP5 视频播放器给他,他每天乐滋滋地在库房里边看视频边上班,不再感觉孤独了。

(学敏)



——《益寿铭》李贞刚

中华养生
妙语箴言