

“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. 打兰弯，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. 罗乜昌，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)

老年
健康

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学问来，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、洗漱卫生上。要知道你的卫生、穿戴不光是自己的事，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)

孝顺
儿女

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盘看电视剧解闷，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)



衣不在名，得体就行。食不在贵，益身作定。斯是晚景，唯吾个性。反感豪华虚荣，最喜返朴归真。保持良好心境，延年运动强身。可以览群书，饱世味。回红尘之喧嚣，避世俗之纷争。心花常开不败，相得益寿养生。常言道：何虑之有！

——《益寿铭》李贞刚

中华养生
妙语箴言