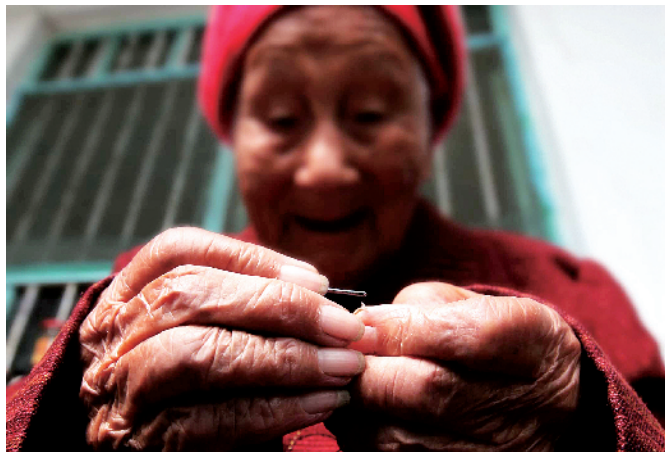




打打扑克



穿针引线



沧桑面孔

乐者寿

——金乡县的百岁老人们

■本报记者 张晓科 摄影报道



金乡的百岁老人



剥蒜练脑



梳头保健



溜达溜达



母女同乐



午后走走



骑车买菜



程维真



程陈氏



四世同堂

金乡县是全国闻名“大蒜之乡”、“金谷之乡”、“圆葱之乡”，如今，这里过百岁的老人已有 49 位，居济宁之最。据了解，在金乡县 63 万居民中，超过 90 岁的就有 2040 位，超过 80 岁的有 17000 多人，百岁老人万人比达 0.74。根据全国的平均期望寿命 73 岁计算，当地居民的平均期望寿命也比全国平均数高 5 岁。

106 岁，雪白的山羊胡须，程维真老人气色很好，目光明亮，思维敏捷。看到客人来了站在门口热情地招呼。程维真 60 岁的儿子说，父亲很少生病，从不挑食，每天还可以喝些小酒，尤其喜欢鸡蛋拌蒜。“您身体怎么这么棒？”当记者问起时，老人乐呵呵的笑了，还露出几颗坚固的牙齿。老人耳朵不好，听不清别人说话，但一见对方开口，就一定会乐呵呵点头。

马庙乡在金乡很出名，不仅因为这里盛产金谷，也因小程楼村过百岁的 3 位老人而闻名。这个村里不光孩子敬老，县里也有“银龄安康工程”给老人发补助，每年他都要来一两次，给老人送津贴。“金乡的长寿老人多，不仅因为这里盛产大蒜、圆葱、金谷这些长寿食品，金乡县内也有 25 条河流，堤坝两岸树木繁多，尤其河沿岸百岁老人特别多，除此以外，这些老人家庭都很和睦，喜欢喝汤，这也是长寿的一个秘诀。

同住马庙乡小程楼村的程陈氏，比程维真小一辈，称其叔公。两位百岁老人被村民津津乐道，农忙过后，家里常常聚着不少人，聊天、打牌……

程陈氏今年 103 岁，有二儿三女，现在和儿子住在

一起。红色的哈雷帽、鲜亮的长褂、黑色的薄棉裤、咖啡色缎面小脚鞋，老人目光明亮、精神矍铄的在院里晒太阳，一身打扮也十分利落。看到记者，老人起身热情的拉住记者的手，丝毫不用别人搀扶。

空闲的时候，老人就和孙媳妇、邻居们打打麻将、纸牌。一人 20 个玉米粒抵钱，最后算账老人总算的一粒不差，老人惊人记忆力总是让邻里很吃惊。74 岁的儿子程相英说，母亲待人很和善，印象中很少生气，从未听过母亲说谁不好，遇事总找自己的不对。

不挑食、喜欢喝粥、勤劳爱动、包容豁达、爱吃蒜，是记者随机采访百岁老人中，发现的共同点。济宁市疾控中心营养学专家赵培山说，根据科学，长寿也有尝试的方法，心态平和，不过忧、过喜；规律的作息时间、合理的膳食结构也是长寿的重要因素。

饮食和健康长寿有密切的关系，中老年人必须慎食和节食，饮食最好坚持“平衡营养，合理搭配，糖盐适量，水分充足”的原则。没有哪一副灵丹妙药能令人长寿，只有多种因素结合才能起作用。包括饮食、运动、精神状态、家庭，还有基因。

长寿不仅是时间轴上的长度，更是心态上的宽广度。民间也有句谚语：“养生之人要多笑，人老多笑胜吃药。”也有研究表明，人要笑，大脑需先做很多运动；开怀大笑时，能带动很多平常不经常运动的神经和面部、胸部、腹部肌肉；养成乐观的性格，增强克服困难的勇气。正因为乐者拥有一个快乐的大脑，所以人们说“乐者寿”。