

生态山水 有福之地

探寻宁波的长寿密码



溪头村。

这是一片神奇的土地。“青山绿水廿万顷，十里常逢百岁人”。走在宁波的山水画卷里，长寿老人随处可见，一个个神态祥和、精神矍铄。

这是一片有福的土地。好山好水好环境，孕育了一代又一代的寿星。2015年年底，宁海80岁以上老人有18037人，占总人口的2.87%，90岁以上老人1882人，占总人口的0.30%。百岁以上老人有30人，百岁老人的比例在宁波市内名列第一，在浙江省内位居前列。我市首批10个长寿村中，宁海有3个村上榜有名。

走进宁海，探寻长寿的密码，这是一次神秘而又引人入胜的求解。

本报记者 何峰 孙吉晶 宁海记者站 陈云松

A

人居环境优美 好山好水出寿星

河洪是宁海梅林街道一个依山傍水的小山村，宁波市曾经的第一寿星朱土花生前就生活在这里。笔者在村口看到，500多年的苦槠树和古柏树群枝盛叶茂，直插云霄。树下，一群老人怡然自得地坐在板凳上聊天。走进村庄，树木葱茏，环境优美。村中一棵500余年的红豆杉傲然屹立，村内两口古井里的水甘甜清冽，是全村人的生命之源。

“河洪地方真是好，前有溪水绕村绕，后有螺山插云霄，东边碧绿凤鸡潭，西边彩色桐树恹”。一方水土养一方人，河洪村村民在此生生不息。河洪村是远近闻名的长寿村，虽然村子不大，但90岁以上的老人有12个。

从宁静的海湾之畔到多彩的群山之巅，像河洪这样的“养生小村”遍布宁海。

宁海依山傍水，溪流纵横，是我市首个国家级生态示范区和国家生态县。天台山、四明山脉在这里交汇，境内山、海、岛、水、泉、礁等一应俱全。全县森林覆盖率达63%，拥有176万亩山林，全年空气质量在Ⅰ级以上天气超过300天，有着“天然氧吧”的美誉。

白溪、青溪、洋溪、凫溪、中溪溪这5大溪流纵横环绕，滋养着这片土地，宁海饮用水源地水质达标率95%以上。宁海还有着得天独厚的温泉资源，全国三大温泉之一的南溪温泉藏于地下158米的深山奇幽之处，水温常年在49.5℃左右，含有氮、锂、锶、氟、钾、钙等20多种矿物质和微量元素。这里的温泉水对心血管、神经系统、内分泌、风湿性关节炎及皮肤方面的疾病有明显疗效，具有“有病治病，无病健身”的保健功能。

充足的阳光、清新的空气、优良的环境，为生活在这里的人的健康长寿提供了保障。

深潭镇溪滨村坐落在群山之中，也是我市首批长寿村。村庄四周层峦叠嶂，植被茂盛，几股清澈的山泉从峡谷涌出，汇聚成小溪，穿村而过。村民饮用的是从山上引来的山泉水，清凉爽口、回味绵甜，被村民称作“长寿水”。村委会的门前跨溪建造了一座文化廊桥，取名为“衍源桥”。桥下溪水静静流淌，桥上山风徐徐吹过，村民经常聚在这里聊天。村党支部书记说，“溪滨村山好水好空气好，是经常诞生长寿老人的福地。”



宁海洪家山村的长寿夫妻。

B

生活方式健康 心态良好平和

如果说良好的生态、舒适宜人的气候是长寿的必要条件，那么健康的生活方式、良好平和的心态，则是宁海长寿老人的养生秘诀。

心态好、脾气好是

长寿老人的共同特征。宁海县老龄办副主任陈国飞说，通过对宁海百岁老人入户访问，以及与其家人和邻居交谈证实，

乐观、豁达、友善是长寿老人突出的性格特征。长寿老人均把“开朗的性格”和“良好的心态”放在养生之首位，“若无闲事挂心头，便是人间好时节”。



溪滨村90多岁的老人准备去干农活。



胡陈尖岭村的百岁老人剥山茶籽。

98岁的河洪村何和水老人年轻时学得一手篾作手艺，前些年仍在做一些竹制品，只要有人请他帮忙，他二话不说，做完后分文不取。两年前，他还种着蔬菜，自己家吃不完，就送给左邻右舍。如今，散步时看见杂草就会顺手拔掉，他说这也是为村庄建设出点力。

生活规律、讲究卫生是宁海长寿老人的又一共同特征。调查表明，宁海的百岁老人大多保持着简朴、规律的生活习惯，一般做到按时进餐、睡觉、起床，不少老人还有午睡的习惯，保证充足的睡眠。103岁的倪金女老人坚持每天起床后喝一杯温开水，然后坚持打柔力球，活动一会儿身体。她的住房总是打扫得干干净净的，灶上看不到一点灰尘。“我妈妈在世时，生活很有规律。每天早睡早起，只要不下雨，吃完早饭就绕着村子踱上一圈，去小溪边散散步，和村民们聊聊天。”溪滨村的周其凤老人去世时105岁，她的儿子竺任尧告诉笔者。

宁海的百岁老人，除几位因腿脚伤病卧床外，其余都做些力所能及的家务，有几位甚至还坚持自己洗澡、洗衣服、收拾房间。近两成百岁老人还能自己独立煮饭做菜、料理炊事。在宁海，八九十岁的健康

老人在家里、村里、田野里干活的随处可见。出生于1905年7月的朱土花在世时，习惯每天早起，坚持到房前屋后的菜地里除草捉虫，有时还到附近山地拔草拾柴。屋边那棵树龄达500年的红豆杉默默见证了老人辛勤劳作的一生，养猪、养羊、放牛、磨粉……101岁高龄时，她还在田间地头从事生产劳动，利用自家菜园种植花生、玉米、大豆、白菜、萝卜等，自产的蔬菜吃不完，还送给亲戚邻里。

合理膳食、顺其自然也是长寿老人遵循的“法宝”。这些长寿老人中年以前的生活十分清苦，形成了低热量、低脂肪、低胆固醇、多蔬菜、多杂粮的饮食特点。即便后来生活条件逐渐好起来了，老人们也习惯吃家常饭菜，不挑食，基本做到膳食定时、定量。他们常年吃的主粮多是自产的大米、玉米、红薯、小麦等，菜肴则以自家种植的蔬菜和豆制品为主，辅以家禽、蛋和肉食。据调查，七成以上的百岁老人尤其喜欢顺其自然，随季节变换吃自产的当季粮食和新鲜蔬菜。有意思的是，约两成的百岁老人有喜欢喝自家酿制的米酒的习惯，但从不过量、不醉酒，只是习惯性每天适量喝。

宁海土地肥沃、物产丰富，老百姓房前屋后种植橘子、白枇杷、水蜜桃、杨梅、西瓜、葡萄、梨、枣等水果，经常食用，有调节口味、开胃安神、延年益寿的功效。

陈国飞说，宁海长寿家庭的养生之道、处世方式，通过教育、熏陶等方式世代传承，经过岁月的积淀，形成了独特的养生文化。朱土花的儿子何国豪今年92岁，是一位抗战老兵。和他母亲一样，他也有着“开朗的性格”和“良好的心态”。他还是一个大孝子，虽然自己也是高龄老人，朱土花在世时，他竭尽所能侍奉好老人家。

精彩推荐

10 走马塘：
中国进士第一村



11 白云街道：
草根明星闪亮“文化惠民”金名片



12 江北“明珠”渐次绽放
“最美村庄”秀出风情画卷

政府关爱老人 敬老氛围浓厚

政府和各界的关爱，社会尊老敬老爱老的浓厚氛围，也是宁海盛产长寿老人的重要原因。

从各种老年社会保障制度的建设可看出当地政府对老龄事业的重视。从2015年起，宁海开始实施关爱长寿老人计划，加大养老养生、生态环境、旅游健身等建设力度，提升为老服务的质量和水平。

这一计划首先拿出“真金白银”，大幅提高高龄老人生活津贴发放标准和百岁老人长寿保健金。将80至89周岁的高龄津贴

发放标准从50元/月提高到100元/月；将90至99周岁的高龄津贴发放标准从100元/月提高到300元/月；将100周岁以上的长寿保健金从6000元/年提高到10000元/年。实施计划还规定，对百岁老人慰问一年两次，慰问标准从2014年前的1000元/人次提高到2000元/人次。这些标准在宁波名列前茅，此举大大提升了宁海老人的幸福指数。此外，宁海还实施95周岁及以上失智失能老人和100周岁及以上老人养老服务补贴制度。

“我妈妈在世时，每年可以拿到1万多元的津贴，老人家觉得日子过得安稳舒坦。每年还能享受按时体检，替我们子女解决了后顾之忧。”竺任尧说。

由县卫生局组织实施的医疗保健服务工作同步跟进，乡镇（街道）卫生院建立长寿老人健康档案，并与长寿老人签订医疗服务契约，根据不同的年龄，老人每年可享受次数不等的全面体检、针对性检查和上门保健服务等。100周岁以上老人，可享受全面体检一年1次，针对性检查

和上门保健服务一年6次。

此外，从2013年开始，宁海计划5年投入1亿元专项资金用于敬老院建设。目前，全县建成养老机构18家，其中公办16家，民办2家，总养老床位3558张。建成区域性居家养老服务中心2个，建成34个社区（居委会）居家养老服务中心，292个农村居家养老服务中心，全县100%的社区和80.4%的村建立居家养老服务站。

溪滨村建有老年人活动中心、文化活动中心（阅览室）、健身活动中心等。前几年周其凤老人已经100多岁了，仍经常在活动中心打麻将。村里经常开展各种娱乐活动，村民之间其乐融融。溪滨村里设有医疗卫生室，优先为老年人提供基本医疗服务，尤其是90岁以上的老年人，每月组织医务人员上门免费

体检。对于孤寡、生活困难、空巢等老人，建有一个居家养老服务中心，为老年人提供照料服务。

宁海素来民风淳朴，社会和谐，“孝德”文化深入人心。近年来，宁海广泛开展“孝亲敬老助老”“孝文化进社区”“敬老光明行”等活动，积极倡导敬老孝老，更使民间乡里盛传敬老爱老遗风，自觉以尊老为荣，以不孝为耻。目前，宁海有27位百岁老人，除2位人住在养老机构，其他25位老人与子女或孙子女生活在一起，家庭关系融洽，晚辈们恪尽儿孙本分，悉心侍奉老人，使寿星们尽享晚年幸福。从老人和邻里口中，听到最多的就是对子女孝顺的赞扬、对政府关爱的感恩。

（本版图片除署名外，由宁海老龄办提供）



乡下头，
带你寻找
有意思的乡村