宁波日报 NINGBO DAILY

探寻长寿的秘诀

——宁海百岁老人现象调查

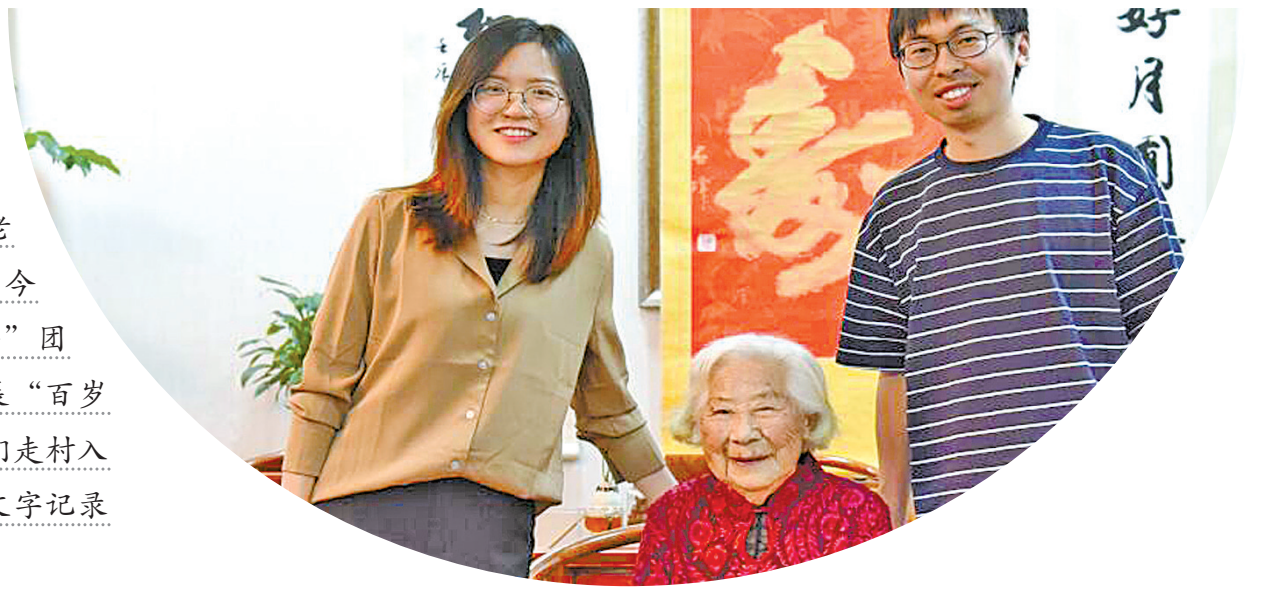
记者 **孙吉晶** 通讯员 **徐巧琼**
宁海县委报道组 **蒋 攀**

青山绿水廿万顷，十里常逢百岁人，宁海自古出文人，也出寿星。宁海县民政局日前提供的数据显示，截至今年5月底，宁海100周岁以上老人共有32人。

在2015年公布的宁波市首批十大“长寿村”中，宁海深甽镇溪滨村、胡陈乡大赖村、梅林街道河洪村3个村入围，上榜数居全市之首。

宁海何以多寿星？老人长寿的秘诀有哪些？今年2月以来，“乡土宁海”团队用了近5个月时间开展“百岁老人肖像录”活动，他们走村入户实地调查，用图片和文字记录老人们不同寻常的人生。

▲宁海百岁老人陈中才在义务教授学生书法。 （罗孙志 摄）



▼百岁老人刘中妹和她的家人。 （徐培良 摄）

1 一方水土养一方人

本次调查范围涵盖宁海县内100虚岁及以上的在世老人，内容包括老人性别比例、地域分布情况、饮食习惯、宗教信仰、养老方式等。

排除采访前过世的老人、身处异地及其他原因，“乡土宁海”团队成员共拜访100虚岁以上老人77位，其中男性25人，女性52人，男女之比为33∶67。也就是说，3位寿星中，有2位女性，1位男性。

在地域分布上，宁海百岁以上老人遍布全县18个乡镇街道，其中跃龙街道14人，人数最多。长街镇、西店镇分别以11.69%、9.09%的占比居第二位、第三位。

按乡镇人口比例来算，桑洲、强蛟两地百岁老人比例最高，每万人中，百岁以上老人数量分别占2.5、2.35。从这些数据推断，沿海和山区老人长寿率较高。

调查显示，长寿与生活水准不存正比。城区及近海地区的百岁老人境况较好。多数老人凭借做生意、撑船等一技之长，基本不愁吃穿。而桑洲、深甽等山区乡镇的老人困难时期甚至靠挖野菜为生，连生存都成问题。

从饮食习惯来看，宁海靠山近海，饭菜偏咸，其中西部山区喜欢烤咸菜、咸笋下饭；东部沿海的碗盏上，少不了烤鲞、咸蛏、咸泥螺。此次调查的77位老人，除4位饮食偏淡、2位偏甜以外，其余全部嗜咸。而奇怪的是，饮食偏咸的老人血压却都正常，一部分老人到了90岁后血压略有上升，但仍在可控范围。

在饮食方面，百岁老人大多顺其自然：有什么吃什么。主食以粥、米饭、面条为主，辅食则是海鲜、蔬菜、咸菜、水果等。

观察77位百岁以上老人的食谱发现，“健康是吃出来的”还是有迹可循的。

多数老人的饭菜以清蒸为主，很少食用油炸、香辣等重口味食物。这些百岁老人有喜欢吃鱼虾的，有偏好蔬菜的，有三餐喝粥的，有爱吃粉食的，还有无酒不欢的，但无论是哪位老人，都是有什么吃什么，什么吃下去肠胃舒服，就吃什么。习惯就地取材，而不是刻意地根据“养生食谱”，吃一些虽有营养、但自己不喜欢的东西。

此外，75%的百岁老人体内已形成一套生物钟，按时作息。很少有老人参加时下流行的早晚锻炼。他们通常困了就睡，醒了就起床。精神状态好的时候多走几步，累了就休息。

基因遗传也是决定老人长寿的重要因素。77位百岁以上老人中，89%拥有长寿基因，其中兄弟姐妹、长辈享寿90岁以上的，占10.5%。茶院乡茶院村储朱何老人虚岁105岁，她二妹储越仙102岁，在上海生活。

目前，宁海77位百岁以上老人中有72位选择居家养老，由儿孙赡养，占比93.5%；4位老人生活在敬老院，另有1位老人住在寺庙，由庙里的僧人照顾。

2 心态平和心胸豁达

走进百岁老人家庭，给人的最大感受，就是儿孙满堂、其乐融融。这些老人，大多经历过磨难与坎坷，但无论再难，他们都把家庭放在首位，把儿女抚养成人的同时，还不忘重视教育。

心态平和、心胸豁达，这是大多数百岁以上老人的生活态度。后代们也继承了他们这些优点，均乐观开朗、积极向上，成为新时代的佼佼者。放眼百岁老人家庭，儿孙事业有成，懂得感恩，在这样的家庭环境中，老人心情愉悦，无忧无虑，尽情享受着桑榆晚年。

几乎所有的百岁以上老人家庭，有一个共同点：家庭和睦、子女孝顺。此番受访的77位百岁以上老人，家庭关系和谐的有70位，占比90.9%。

家有一老，好比一宝。老人能长寿健康，一半原因归功于子女的细心、体贴。遍览县内百岁老人，绝大多数儿孙绕膝，四五代同堂，享尽天伦之乐。儿女们有条件的，或是请来保姆，或者干脆自己放弃工作，专门陪伴老人。如西店的刘中妹老人，家中儿女均开办企业，生意红火，十年前，小儿子卖掉公司，安心在家服侍母亲，照他的话说：“钱什么时候都可以赚，能亲自照料母亲，却是再多的钱也买不来的。”

夫妻恩爱，白头到老，是无数人的心愿，在百岁以上老人家庭，长寿夫妇并不罕见。约25%的百岁老人，老伴活到了90岁以上，截至目前，王其峰、杨方远、徐土生等3位老人的爱人依然相伴左右。白首齐眉、比翼齐飞，令人羡慕不已。

精神矍铄、生活自理是老寿星给人留下的最深印象。截至目前，42.11%的百岁以上老人仍然有生活自理能力，烧饭、洗浴无须他人帮忙，更有甚者，还能帮着儿孙做家务。如力洋镇平岩村的叶芬妹，还帮着两个外孙烧饭做菜、照料家务。桃源街道的童福香老人，百岁高龄还能下地干活，洗衣做饭一手包办，基本不用小辈劳心。

3 生态宜居政府助老

同一个村庄，拥有数名或多名百岁老人，这在宁海乡镇是个较为普遍的现象。如深甽镇深甽村、大蔡村，西店镇樟树村、团埂村，胡陈乡大赖村，长街镇长街村，每村均有2位百岁以上老人。在强蛟镇峡山社区，百岁老人有3位。

综观以上村庄，无一不是生态优美、民风淳朴、群众生活相对富足，可以说是“生态宜居”之地。

宁海依山靠海，物产丰富，是浙江省首批生态示范区，也是天然的大氧吧。梅林街道河洪村是一个依山傍水的小村庄，更是远近闻名的长寿村。已故的朱土花曾是宁波市最长寿的老人，2016年离世时享年112岁。

在走访中，受访的长寿老人对如今温馨、浓厚的养老敬老氛围感到满意。尤其说起政府的养老举措，无不感激称赞。

据了解，为提升老年人的幸福指数，从2011年起，宁海建立高龄老人生活津贴制度，对80周岁以上老年人根据不同年龄段发放数额不等的高龄津贴。目前，宁海县80周岁至89周岁老人的生活津贴为每人每月100元；90周岁至99周岁老人的生活津贴为每人每月300元，百岁老人的高龄津贴即长寿保健补助费为每人每年1万元，惠及宁海2万余位80周岁及以上老年人。

除了发放高龄津贴，各级政府还出台一些举措关爱老年人，给予他们更多的幸福感。

4 养老体系需进一步完善

通过走访百岁老人，调查团队对这一群体的生活状况有了全面的认识，也进一步了解了养老机制。目前，农村高龄老人数量多、分布散，养老需求缺口大，这已成为宁海乃至整个中国面临的现实问题。

调查发现，多数百岁以上老人子女辈已年逾古稀，孙辈又因工作原因，无法长期在家。如长街有位老人，由女儿、女婿照料。女儿、女婿已是耄耋之年，再过几年，恐怕也是心有余而力不足了。

宁海乡镇街道每个村庄人员结构不同，经济水平不同，面对养老难题，还需结合当地实际，不断完善养老体系。

事实上，宁海各地也在不断探索解决养老问题。比如，在桥头胡街道东吕村，中青年大多出门在外，空巢老人较多。几年前，东吕村独辟蹊径，引进居家养老模式，由民间出资，建成老年食堂，向全村70岁以上老人开放。平时若有老人超过一天未就餐，村里将重点关注，上门探望。长街镇某村有位百岁老人，自一个儿子去世后，其他子女不愿抚养，最后由街坊出面，施行“互助养老”模式：收养继子，由继子居家，承担赡养义务，待老人过世，再继承老人遗产。事实证明该模式可行，据街坊反映，十余年来，两人相处和谐，情同母子。但这些毕竟还处于探索阶段。

近几年，老龄化问题日益加剧，民众对养老机构的需求越来越大。胡陈乡一位百岁老人家属表示，他无力照顾老人，曾计划让母亲入住养老院，但打听了多家养老机构，不是收费高，就是不接收90岁以上的老人。最后，他只好将老人送到一家带有宗教性质的敬老院。

据了解，宁海县目前已建成养老机构23家，其中多数属公益性养老机构，每百名老人拥有床位数5.2张。价格低廉，设施基本到位，群众满意度较高。但现有这些养老机构存在活动、服务设施单一的状况，仍不能满足养老需求。

为此，建议加大政策扶持力度，壮大公益性养老机构规模，提升服务水准，收纳更多高龄老人入住。与此同时，适当引进资质较好的高端养老院，培育养老人才，营造多元化的养老氛围，满足不同层次人群的需求。

新闻1+1

宁海打造全方位养老服务体系

宁海从2007年开始着手打造社会养老服务体系。经过10多年的努力，已经实现每个乡镇有养老机构，每个社区、村有养老服务中心（站），形成了“以居家养老为基础、社区服务为依托、机构养老为补充、医养相结合”的社会养老服务体系。

2017年，宁海新推出《“生态宁海、长寿人家”关爱长寿老人活动计划》，以招投标形式选取专业的老年服务机构，为低保家庭失能失智老人、95周岁及以上的失能失智老人和百岁老人购买养老服务，2017年政府购买服务金额已超过1000万元。

结合互联网的发展，为了更好地掌握老年人的身体状况，宁海县提出“智慧养老”，建设了智慧养老服务平台，推进养老服务信息化和智能化。正在建设的老年人基本信息系统、养老服务管理信息系统和养老服务公共信息系统，形成了市、县、乡镇（街道）和村（社区）四级设置、管理互通、数据共享的智慧养老服务平台。

2017年，宁海县通过了中国老年宜居环境发展联盟“中国老年人宜居宜游城市”认证，成为全国9个获此殊荣的城市之一。

2018年，宁波市评选出18个“最美长寿村”，其中宁海县深甽镇龙宫村、溪滨村，梅林街道河洪村，岔路镇下畈村和胡陈乡大赖村5个村获得“最美长寿村”称号，上榜数居全市首位。（孙吉晶 整理）

评 说

家庭和睦人增寿

影响一个人的长寿因素有很多，人的基因、生活环境、生活方式和习惯、物质生活水平等。但在我看来，家庭和睦是最重要的一个因素。

曾在网上看到过一份资料，格鲁吉亚有位农妇活了132岁零91天。在她130岁时，有记者问她长寿的秘诀，她回答：首先是家庭和睦。宁海百岁老人现象调查也是有力的佐证。从调查来看，宁海寿星们的生活方式和生活习惯各有不同，很难总结出公式化的标准，但有一点相似或者说是有共同之处：“几乎所有的百岁老人家庭，家庭和睦、子女孝顺。”受访的77位百岁老人中，家庭关系和谐的有70位，占比90.9%。他们被有孝亲之心的亲人悉心照顾，生活在这样和睦温馨的家庭氛围中，人自然会增寿。

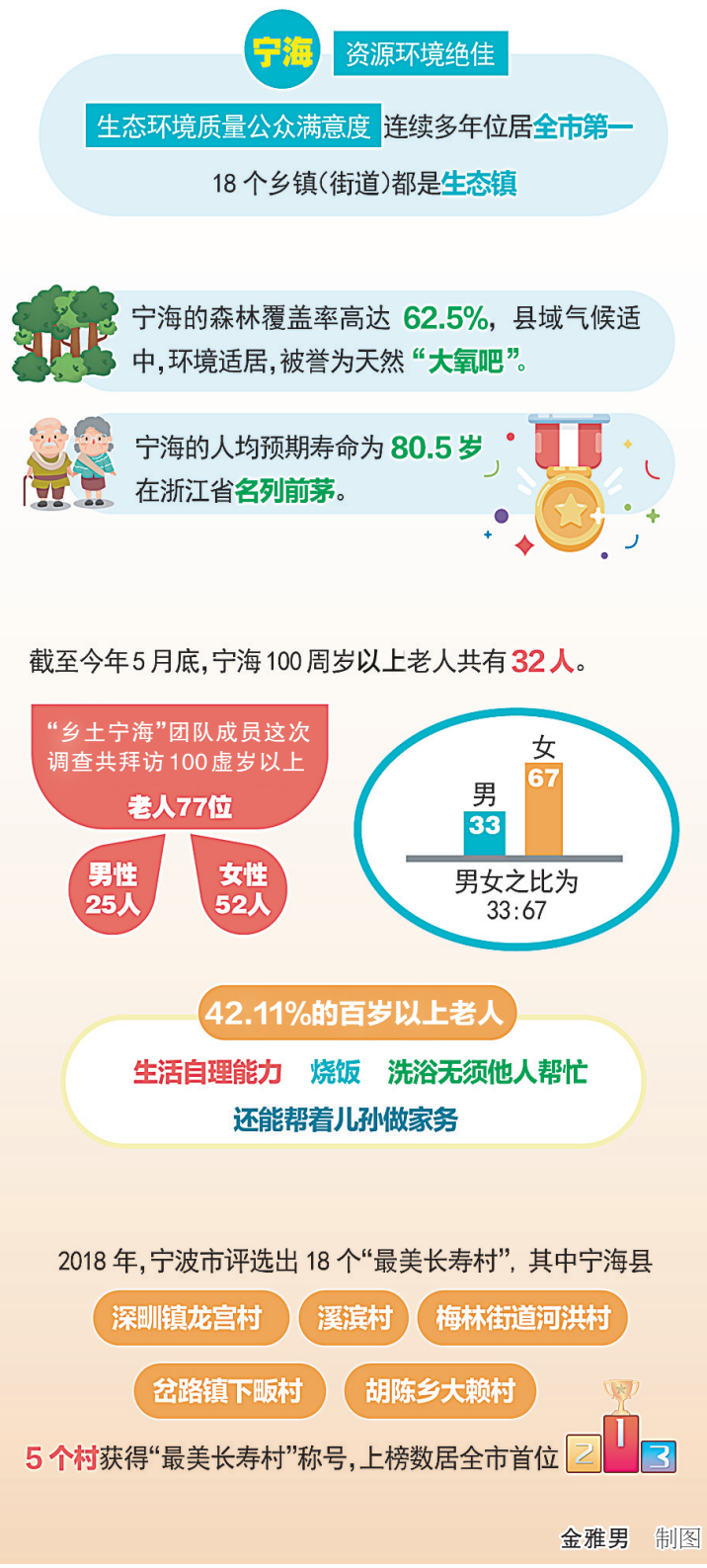
家庭和睦人增寿，医学理论也是有依据的，《黄帝内经》讲得很清楚：“怒伤肝，喜伤心，悲伤肺，忧思伤脾，惊恐伤肾，百病皆生于气。”人的基因再好，家庭不和睦，情绪经常大起大落，无疑会影响人的寿命。

家庭在老年人的生活中占有重要分量。人老后，从社会的“大舞台”走进了家庭的“小圈子”，家庭成了老人主要的活动空间。因此，家庭环境的好坏，家庭气氛是否和谐，家庭成员之间是否融洽，直接影响着老人的健康和幸福。好在政府高度重视老龄事业发展，在全社会形成了敬老爱老孝老的良好风尚，江北还连续多年举办慈孝节，孝老爱亲的人越来越多。

家有一老，好比一宝。如果你希望家里的老人长寿，同时也希望自己健康长寿，那么多多敬老、尊老、爱老、亲老，营造一个和睦、温馨、幸福的家。

（李国民）

图 示



金雅男 制图