



百岁老人杨多妹还能自己烧饭。
通讯员 徐培良 摄



百岁老人刘中妹(中)和家人。
通讯员 徐培良 摄

宁海一民间组织自筹资金4万多元 历时5个月走访77位百岁老人 走过百年风雨 他们的长寿秘诀是什么？ 他们身上有怎样的故事？

长寿密码

沿海、山区百岁老人多 长寿与生活水准无正向关系

100岁,意味着走过百年风雨,何以长寿?
“乡土宁海”团队走访了其中的77位老人,其中男性25人,女性52人,也就是说,每3位寿星中,有2位女性、1位男性。
“他们生活的年代经历战乱、自然灾害,男性面临的生存危机普遍高于女性,另外男性压力大,自恃身强体壮,忍着扛着,长此以往也会影响寿命。”该报告的撰写人徐巧琼走访了60多位百岁老人后,有感而发。

长寿跟地域有关系吗?有关系。报告显示,按照乡镇人口比例来算,宁海桑洲、峡山两地百岁老人比例最高,结论是沿海、山区老人长寿率较高。不过,长寿率和生活水准没有正向关系。

“77位百岁老人基本上是苦出身,有些老人解放前经历过逃壮丁,困难时期经历过挖野菜,差点饿死的都有。有的人100多岁了,住在农村,还在家帮忙带小孩、做饭。”徐巧琼说。

饮食作息讲究“顺其自然” 超九成百岁老人“嗜咸”

营养学上推崇的“饮食清淡、少油少盐”等健康秘诀,在百岁老人身上是不是有所验证?

答案是“不一定”。报告显示,宁海靠山近海,饭菜偏咸。77位老人,除4位饮食偏淡,2位偏甜以外,其余老人(占比92.2%)全部嗜咸,而非某些报告所总结的“低盐饮食”。

“奇怪的是,即便饮食偏咸,大多数老人血压却很正常,部分老人也只是在90岁后血压才略有上升,但仍在可控范围。”徐巧琼说,结合百岁老人食谱发现,他们吃得不精细,讲究“顺其自然”。

“没几个老人照着养生食谱吃的,有什么吃什么,什么舒服吃什么,主食就是粥、米饭、面条,辅食为海鲜、蔬菜、咸菜,大多是清蒸,很少吃油炸、香辣味的。”徐巧琼说,老人们也没特别的运动概念,吃完饭遛遛弯,逛一逛,累了就歇一歇,“怎么舒服怎么来”。

百岁老人有两个共同点: 智商情商在线、家庭和睦

生活水准、吃住运动没啥特别,长寿的秘密藏在哪儿呢?该报告还从宗教信仰、受教育程度、为人性格、家庭关系和长寿基因等几个方面做了调查。数据显示,几乎所有的百岁老人都有个共同点,那就是家庭和睦、子女孝顺,占比为90.9%。

“绝大多数四五代同堂,儿孙绕膝,有的家庭专门请保姆,有的子女干脆放弃工作陪伴老人。”徐巧琼说,西店的百岁老人刘中妹,10年前她的小儿子卖掉公司,专心在家服侍老妈。“照他的话说,钱什么时候都可以赚,能亲自照料母亲,再多的钱也买不来。”徐巧琼说。

“另外,百岁老人还有个共同点就是善良、豁达、智商情商商在线。”徐巧琼说,此次调查中,被认为性格好、易沟通的老人有74位,占比95%;其中42.11%的百岁老人仍然有生活自理能力,烧饭、洗浴无需他人帮忙,更有甚者,还能帮着儿孙干家务。

背后故事

发起人李恒迁: “再过4年,我爸也是百岁老人”

这个项目由宁海乡土文化俱乐部发起组织的,该俱乐部创始人是宁海中学物理老师李恒迁。

为什么要做这个项目?李恒迁心中有个家国情怀。

“我很早就开始想,今年是新中国成立70周年,做个什么策划好。我58岁了,老爸今年96,再过4年就100岁了。每次回去他都拉着我讲当年那些苦日子,说从没想过有一天日子会这么好。”李恒迁就想,“能不能做个百岁老人的调查?”

这个想法得到了团队成员的赞同,但是钱从哪儿来?“这么多百岁老人,去看他们,总不能空手,另外交通费也是一笔不菲的开支。”李恒迁带头拿出5000元,“我的学生,加上一些志愿者,10多个人筹集了4万多元。”

撰写人徐巧琼: 希望热心市民帮忙结集出书

今年3月,不少志愿者参与其中,热爱文学的徐巧琼就是其中一位,她走访了60多位老人,负责采访撰写。徐巧琼在宁海县新华书店工作,平常工作很忙,只能周末走访。

没有电话、没有具体地址、没有摄影师、没有车辆是徐巧琼面临的最大问题。

“李恒迁通过‘乡土宁海’(微信公众号)平台呼吁,立即得到热心网友的响应。”徐巧琼说,他们利用每一个双休日,白天上门拜访,晚上写稿。“那可是真正正的‘写’,电脑坏了,我提起笔,白纸黑字写在笔记本上,再一遍一遍涂涂改改,随后输入手机,继续修改。”徐巧琼最遗憾的是,其间有十几位老人等不及踏访,先走了一步。“印象最深的一次,是我去岔路镇,找了五六个地方没有找着要走访的老人,后来我找到老人孙子的电话,约好时间再过去,结果再次联系时,老人的孙子告诉我,奶奶几天前去世了。”

徐巧琼给每位老人写了千把字的小传,发表在“乡土宁海”微信公众号上,她希望能有热心市民资助,帮忙把百岁老人的调查集结成书。

志愿者王昌明: “百岁老人化好妆穿上红旗袍等我们”

王昌明在宁海县交通局工作,因为徐巧琼不会开车,地方也不熟,王昌明对基层乡镇这块比较熟悉,李恒迁给他讲了情况之后,他二话不说“入了伙”。

“我老爸老妈都不在了,我很羡慕父母健在的家庭,很想去看看百岁老人。”王昌明作为志愿者加入了这支调查团队。

从3月初到6月底,他开车载着徐巧琼他们跑遍了宁海18个乡镇街道,走了1000多公里。

“老人信息不齐全,口音也听不懂,经常弄错。后来我就提前做功课,找到村干部,落实老人的具体信息,约好时间再过去。”王昌明说,最多的一天他们开了100多公里,走访了8位老人。

走访中,王昌明的内心受到了触动。

“知道我们要来,西店刘中妹老人一大早起来,让孙女给她化好妆穿上红旗袍,临走我们送她一个红包,她开心得像孩子。还有一个长街的百岁老人,床头放着四大名著,经常翻看,穿着说话很有老派文人的风范。”王昌明说,每位百岁老人讲得最多的就是感谢党和政府,让他们过上了好日子。

记者 王冬晓 通讯员 蒋攀

拍卖公告栏

刊登热线:87682558
13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》《东南商报》政府类、企业类、招聘等公告,欢迎垂询!



宁波亚德拍卖有限公司 车辆拍卖公告

受委托,公司定于2019年7月29日上午10时在中国拍卖行业协会网络拍卖平台(https://paimai.caa123.org.cn)举行拍卖会。

一、拍卖标的:

1.浙B83N32小型越野客车一辆,初次登记日期2009年7月。[起拍价3.4万元]
2.浙B8Q561中型普通客车一辆,初次登记日期2014年2月。[起拍价12.46万元]
3.浙B8Q562中型普通客车一辆,初次登记日期2014年2月。[起拍价13.52万元]

二、标的展示时间:2019年6月25日—26日

三、报名登记手续:即日起接受咨询,有意者于2019年6月26日上午11时之前将拍卖保证金1万元/辆缴至本公司账户,同时在网上拍卖平台注册并报名。

四、咨询电话:86864950 86860980

五、公司地址:宁波市北仑区新大路755号新锋商务楼三楼
详细资料可查询公司网站(www.nbyade.com)或关注公司微信公众号“宁波亚德拍卖有限公司”查询。