

◎“长寿县”的百岁老人有哪些养生秘诀
◎为何长寿老人多为生活清贫者,而富人鲜有长寿
◎当地有哪些因素促人长寿

这里的鱼儿都比其他地方寿命长

揭开南京长寿县之谜

健康长寿是人类自古以来的梦想，如何能做到长寿，长寿有什么秘诀，是人们一直在探讨的问题。最近，《发现》周刊接到线报,说在南京有一个神奇的地方,这里的老人寿龄普遍比其他地方要高，全县的百岁老人有20来位,百岁老人所占的比例位居南京各区县之首,被誉为南京的“长寿县”。

事实真是如此吗？这里的人真的都长寿吗?他们有什么长寿秘诀吗?带着各种疑问,近日记者来到了这里,进行了一次实地探访。 本版主笔 快报记者 戎丹妍
特约记者 汪春凤 刘小根 戴柳青 张晓玲


爱看花的百岁老人吴茂金


爱独处的百岁老人甘美头


特抗寒的百岁老人王秀英


易满足的百岁老人吴多娣

“长寿县”名副其实吗
人口43万,百岁老人20位,按比例当之无愧

这个长寿之地位于南京的南部,就是如今的高淳县,这里有着悠久的历史,6千年前的薛城遗址就在这里。

记者首先来到高淳县老龄办，老龄办的吴科长告诉记者，截至去年年底，高淳县80岁以上的老人数有11008位，其中80–89岁的人数为9460人，90–94岁的是1255人,95–99岁的为273人，百岁老人有20位。与整个南京相比,高淳的百岁老人比例是最多的。南京市区的百岁老人虽然有两百多位,但市区的人口比例很大,有800多万,而高淳的人口仅43万。

由此对比看来，高淳的长寿老人比例确实是全市最高的。但是,为什么这里的长寿老人比例这么高呢？这些百岁老人是否藏有什么特殊的养生秘诀呢？记者开始对这里的百岁老人进行访问，看看他们都有哪些养生之道。

难道这里有神奇的长寿之花?
不锻炼、不吃营养品,百岁老人只喜欢看花

根据高淳县老龄办给的一份百岁老人名单，记者首先来到居住在高淳县城的吴茂金家。转了好几条弄堂，记者终于到了吴茂金家。他的家位于高淳河滨居委江南圣地，高淳的著名旅游景点——老街一带。

吴茂金出生于1907年11月,今年已经有103岁高龄。我们来的不是时候，老人正在休息。得知记者的来意后,儿媳妇叫起了吴茂金,老人坐在床上和我们聊起来。老人面色红润,没什么皱纹,气色很好。采访中，老人微笑着打开了历经两个世纪的历史长卷。“我以前是做木匠的,由于家里穷,30多岁才娶到老婆。老伴78岁去世,至今已近30年了……” 谈话中,老人声音响亮,思维清晰。很难想象一位100多岁的老人还有如此惊人的记忆力!

问到老人平时的养生之道。儿媳妇说老人不吃营养品，一日三餐都很平常,她做什么,老人就吃什么,荤素都吃,也不挑剔。老人每天的生活很固定，早上五六点起床,吃过早饭就坐到门口休息,跟邻居们聊聊天，天气好的话就出去逛逛。吃过午饭,老人就会上床休息，一直到晚上儿媳叫他吃饭,他才起来。吃过饭稍事休息老人就又上床睡觉了。

既然没有什么特别的养生之道。那么是否是家族遗传呢?老人的儿媳妇告诉记者,老人有一个弟弟，小他3岁，但在88岁的时候去世了。

既没有养生之道,也不是家族遗传,究竟是什么原因使得老人如此长寿呢？带着疑问,记者起身要离开吴茂金家,走到门口时,记者无意发现老人家门口有几盆鲜艳的杜鹃花开得正茂盛,还有一束包裹礼物用的包装纸在外面,于是顺口就问了句这些花是哪里来的。老人的儿媳妇告诉记者,说这些花都是老人要求买来的，因为老人很喜欢花,所以经常叫家人买一些花啊草的回来种,每天起来他就会坐在门口看,看了心情就很舒畅。

原来老人还有如此雅好,是不是因为这些花使得老人长寿呢?


紧邻固城湖的几个镇百岁老人居多,难道湖水中藏有长寿秘诀？(资料图片)

长寿是饿出来的吗
这位百岁老人不吃晚饭,喜欢把自己关在屋里

告别了吴茂金老人,记者又来到位于高淳县淳溪镇河城村101岁的甘美头老人家。甘美头出生于1909年10月。老人有着一双大眼睛,年轻时应该是个大美女。

儿媳说老太太平时不太爱说话，但当记者向她探寻长寿秘诀时,她很高兴地打开了话匣子。“我以前是修鞋的,常年在镇上摆摊干活,吃饭干活大都在外面,但身体一样很好。现在我每顿都要吃上一碗饭,不比你们年轻人差!”谈到兴起时,老太太甚至拎起门口一个重约50斤的盛水小缸，当面向记者演示自己的身体有多棒。

儿媳孔欢美告诉记者，老人也是长年不生什么病的，从来不用打针吃药。虽然老太太已经百岁高龄,但依然可以照顾自己的起居。而且老人很爱干净,早些年的时候总是把家里收拾得干干净净的。老人每顿饭吃得也很多,早上起来要吃一大碗稀饭,中午要吃一大碗干饭,吃菜既吃荤也吃素,不过肥肉不吃。但儿媳说老人有个特别的习惯,就是晚饭不吃。吃过午饭后,老人就会到自己的房间里休息了,一直到第二天的早上才出门,这段时间老人不喜欢人家去打扰，门都是锁上的,她在里面干什么其他人也不知道。听起来有点神秘。

老人既不锻炼,也不吃什么营养品,只是喝一点当地种的绿茶。

娱乐和好胃口也能延年益寿
一顿吃4个包子,爱吃面食爱听戏的百岁老太太

淳溪镇西舍村的村民们都知道,他们村里102岁的倪美欢是有名的“寿星”,更是有名的“福星”。她的老伴1952年就过世了,8年前唯一的儿子也因病去世,老人一直和儿媳妇韦小美生活在一起。

“婆婆身体很好,胃口也不错,今天早上刚吃了一大碗山芋泡饭……”正在收拾碗筷的韦小美向记者介绍。一日三餐,韦小美都变着花样做，老人对面食情有独钟,水饺、面条、包子来者不拒,韦小美就隔三岔五地做给她吃,而老太太胃口也很大,一顿能吃4个大包子。

老人喜欢看戏，以前眼神好的时候,电视上只要播戏曲,她就能津津有味地看上半天，有时还跟着哼几句。几年前,邻村唱大戏,90多岁高龄的她还独自一人跑去看戏。

“不做闲人” 是倪美欢的处世之道。老人一生勤勉，虽已百岁高龄,但还是喜欢打理家务,有时不免会帮倒忙，“婆婆力气大,现在还能提热水瓶倒水,但是年纪大了,眼睛又不好使,我不让她拎,得留心看着她,免得被烫。”韦小美说道。

清贫才是长寿之道
很少吃荤,生活清苦,她们都活到了100多岁

王秀英是1909年11月出生的，在高淳漆桥镇双游村的知名度非常高。还没到她的家里,村口的邻居就说老人心态好，从不与人发生争执。他们还说这位百岁老寿星特别耐寒，即便在寒冷的冬天穿的衣服比年轻人还少。

在聊天中,记者得知老人家境贫寒,平时都是粗茶淡饭,很少能吃到荤的，菜大多是当地自己腌制的一种腌菜或是田里种的蔬菜。老伴去世后，王秀英就与70多岁的单身儿子共同生活。老人很乐观,她说：“别看我年龄大,我身体可棒了！我80多岁的时候还自己种田呢!上了90岁就不种田了。”而砖墙镇夹沟村的另一位百岁老人吴多娣的生活境况跟王秀英也很相似,吴多娣今年已是103岁高龄,也是与70多岁的单身儿子共同生活。老人现在住的房子还是政府出钱盖的,之前的房子就是用泥巴垒的茅草屋,破旧不堪。

说到长寿之道，老人笑道：“哪有什么秘诀啊？我们种田种地的就是勤干活。旧社会,我给人家做工,天不亮就得起来摇棉花、织布,新社会分了田,我就靠种庄稼过活。现在年纪大了,村里帮我和儿子都进了低保,加上长寿补贴,一年有好几千块,吃穿不愁,逢年过节都有人来看望我。”老人的一日三餐非常清苦,跟王秀英家差不多,但就是这样的条件,却产生了百岁老人。

»长寿秘诀之一
容易满足

通过采访这一系列的百岁老人，从中似乎看不到任何独特的养生之道。他们跟当地的大多数老人一样,过着很普通、很平淡的生活,而且有的老人可以说是十分可怜的,比如王秀英和吴多娣,没有成群的子女围在身边享受天伦之乐，只能满足基本的温饱条件,但为何他们也能如此长寿呢?

从他们身上,记者发现了一个共同特点,就是他们都非常乐观,容易满足,比如吴多娣,在和她交谈中,她始终是面带笑容。也许正因为他们都比较知足常乐,才使得他们这么长寿。

»长寿秘诀之二
饮食清淡

从这些老人的饮食来看,大多是以清淡为主的。老龄办的人介绍,高淳本地的饮食也是以清淡为主,稍微有点辣,水产较多,野菜也很多,当地人会采摘各种野菜回家做菜吃，这在其他地方比较少见。而记者采访中也看到,这些老人有的家境不好，物质条件不丰富,只能吃一些蔬菜或自家腌制的咸菜。

但是奇怪的是,有研究说咸菜或腌菜这类物质含有致癌物质,应当少吃,可是这些百岁老人,特别是条件差的老人,有时顿顿都拿腌制的菜来拌饭吃,他们依然活得好好的。

»长寿秘诀之三
水清水净无污染

记者发现，全县百岁以上的老人大都分布在高淳县的水网圩区,高淳的地理环境可分为三大块,西部为水网圩区,东部为丘陵山区,中部介于两者之间。而20位百岁老人,拥有最多百岁老人的是淳溪镇,有4位,砖墙镇和固城镇并列第二,都有3位百岁老人,而这些镇都在西部,紧靠固城湖。

老龄办的解释是，因为这里的水好。高淳没有化工企业,所以这里没有化工污染。记者从高淳环保局得知,高淳的生态环境质量指数08年在全省排名第三。其中高淳的水网密度指数达到93.4，环境质量指数达到99.6。因此高淳县是“全国生态示范区”。

听当地老百姓说,高淳的鱼比其他地方都要大,寿命也长,其他地方能捞出一米多长的鱼已经非常难得,而这里经常能捞出来1米以上的鱼,但这些鱼很少有人吃,一种说法是这些鱼肉已经老了,还有一种说法是这些鱼都已经成精了,不能乱吃。连这里的鱼都比其他地方“长寿”,那人长寿可能也是理所当然了。