

早上吃芝麻、玉米等混合粉,晚上喝点小酒,与世无争 祁门104岁老人的长寿秘诀

记者 陈明 张火旺 文/图

黄山市祁门县104岁的何次弟老人,100岁还能下地干活,体检的结果血压、心率、听力均正常;两年前,不幸摔断了腿,但三个月后她竟然奇迹般康复,能够自行下地行走,就连主治医师也不敢相信,因为这样的几率仅为十万分之一。

一生坎坷的老人却有一颗与世无争的心,这或许是她长寿的主要秘诀。五月的阳光下,满头银丝的老人,与宁静古朴的村落,形成了一道幽远迷人的风景。



老人吹灭生日蜡烛

坎珂: 一人养活三个儿子

近日,记者来到老人家中时,满头银丝的她正坐在椅子上补衣服。看见记者到来,老人立即从椅子上下来,由于椅子较高,而老人身材瘦小,当前脚迈下来后,还能不费力地将后脚抬起落地。

之后她挪开八仙桌旁的条凳让记者坐,并从桌旁与她肩膀一样高的条案上取下热水瓶和茶杯,给大家泡茶。开水上升的蒸气,弥漫着老人的整个笑脸。看到这一切,记者第一感觉:老人反应还十分灵敏,身体很硬朗。

上个世纪三十年代初期,20岁的何次弟由父母包办,嫁到祁门县塔坊乡新建村的黄家,共生育了3个儿子。

在上个世纪的自然灾害中,因为没有吃的,老伴自己舍不得吃,

活活饿死了,抚养三个幼小儿子的重担就落到何次弟一人肩上。

然而,命运总是不肯让这位忧伤的母亲露出笑容。为了减轻家庭负担,当时二十岁的大儿子黄来生,来到祁门矿山做工,结果过度劳累之下口吐鲜血,从此落下了后遗症,只要一干重活,病就会复发。

作为家中一个成年的男劳力,黄来生从此不但帮不了母亲,反而还要靠母亲养活,看病吃药,成了家庭的负担,也没有人愿意嫁给他。

当一家人竭尽全力为老二成家后,老人再也无力为老三操办婚事了,在这种情况下,小儿子做了上门女婿。如今,老人和70多岁的大儿子相依为命。

勤劳: 百岁仍下地干活

吃苦耐劳、处事为人公平正派,何次弟老人从年轻时开始,就在村中拥有好口碑,而且她曾在村中担任了18年的妇女队长。历次活动她都积极参加,工作样样走在前头。

在家中,老人生活十分俭朴,帮二儿子成家建房,自己仍和大儿子住在低矮破旧的屋里。二儿子结婚后有了小孩,她从带孙子到带重孙子。八十多岁时,还经常将重孙子背在身上,去地里干活。

奇迹: 骨折三个月恢复

老人告诉记者,家里人让她上菜园地里干活,但她闲不住。2009年端午前夕,她一个人来到家附近的菜园,干活时不慎摔骨折,之后家人将她送到了祁门县中医院。

祁门县中医院专门为老人成立专家组进行会诊,当他们对老人身体进行全面检查后,发现老人身体状况还十分良好,这让专家组的医生们感到十分惊奇。在研究了详细的手术方案之

后,医院为老人施行了腿部骨折手术。

然而让人们更加惊奇的是,老人手术出院三个月后,身体恢复迅速,竟然能够下地走路了。对老人伤情进行回访的祁门县中医院主治医生也十分惊叹:像百岁老人能够这么快恢复的,几率仅为十万分之一,完全等同于一个40岁左右女性的骨骼状况。

秘诀: 与世无争平常心

问起长寿的秘诀,老人只是开心地笑。在县城上班的孙子告诉记者:她一生与世无争,一切事情都用一颗平常心去对待,什么事情都能想得开。

大儿子黄来生说,老人的日常生活十分俭朴,平时吃的是粗茶淡饭,鱼肉只有过年过节时吃。能够经常吃的,只有豆腐和自己种的菜。

老人八十高龄之后,早上起来一般不吃饭,只吃一小碗用自家种的芝麻、玉米、黄豆和大米炒熟后磨成的混合粉,中晚餐吃一小碗饭。另外老人晚上爱喝两小杯三四块钱一瓶的普通白酒。

记者了解到,老人还有一个爱好,就是喜欢看电视连续剧,特别是穿古装的戏曲节目,例如黄梅戏、越剧等。



60-80平米珍藏两居起价4850元/平米
滨湖世纪城清盘

摩尔豪庭

230-250平米空中大宅
均价5300元/平米
滨湖新区 仅此四栋

0551+3611888
项目地址:合肥市徽州大道与紫云路交叉口