

1902年4月出生于江苏省无锡市的秦茂堂老先生,迄今为止已实足114岁,是“上海滩最长寿的男寿星”。秦茂堂如今和他67岁的女儿秦冬兰一家共同居住,尽管秦冬兰夫妇早已年过花甲,但两位依旧尽心照料人瑞老父。由于晚婚,秦家门现在四世同堂,然而,无论是秦老的其他子女或是第三、第四代,都对老人孝顺有加。



揭秘沪上第一男寿星秦茂堂老先生的长寿经——『活一天,就要开心一天!』

■实习生常怡玲 记者傅佩文

经常被握手“沾福气”

秦茂堂读过私塾,十来岁时就从老家只身一人到上海来学做生意。随后几年,秦茂堂自己开起了一家裁缝店,做了38年裁缝。凭借着他的好手艺,裁缝店的经营状况很不错。后来公私合营,秦茂堂进入了上海蓝翔服装厂,从事服装销售工作,直至退休。

秦老目前同他的三女儿秦冬兰一家同住普陀区真如镇,由秦冬兰和她的丈夫张先生照顾生活起居。开裁缝店,迎四方客,或许因此,秦老是个绅士而健谈的人,他身上的衣服干净而体面,跟任何人都能谈得来。

他最爱下楼散步运动、和邻里们聊天。当地很多居民知道他是上海最长寿的男寿星,见到他都要和他握握手,“沾点福气”。不少居民对他的一双手记忆深刻,“他的手指特别长,手掌很软的。”

每当这时,老人都会笑呵呵地同他们一个个握手说笑,“来者不拒”。秦老出门前习惯抓一把糖果、小饼干之类的零食放在口袋里,路上见到小孩子总会笑眯眯地分给小孩一两块糖果。

两年前茅老不慎摔伤,如今不得不卧床休息。但老人精神矍铄、神志清明、笑容斯文、面色红润而饱满、皮肤细腻,几乎没有老年斑,反应也很迅速。冬天里同他人握手时,他还会关切地问一句,“你的手怎么这么凉啊?”

会找“乐子”的“剧透帝”

作为申城第一长寿老人,秦老的“长寿秘诀”被不少居民津津乐道。

不操劳可以说是秦老的第一个长寿秘诀。秦老的妻子是一位标准的贤妻良母,她十分支持丈夫的工作,把家里和儿女都照料得井井有条。

受到父亲“红帮裁缝”的影响,秦家门的人对穿着有自己的讲究。“舒适永远是第一位的,其次才是美观。”秦冬兰回忆,当时自己的兄弟姐妹们虽然还是小孩子,但身上的衣服在当时都是仅此一件的“奢侈品”,虽不华美却胜在精致。

良好的自制力可谓是秦老的第二个长寿秘诀。秦老的生活很规律,不抽烟不喝酒,早睡早起、每日三顿正餐,还有两顿正餐间的加餐,吃些饼干、蜜枣之类的小点心。秦老的床边放着各式各样的零食罐头,有饼干、糖果、蜜枣等等。这些零嘴儿都在秦老触手可及的范围之内。“管住嘴迈开腿”,每餐吃个七八分饱、不暴饮暴食也是老人一直坚持的。以前老人爱吃红烧肉,近两年爱喝荤汤,餐餐必有。然而无论再喜欢,他都是有节制地吃,七八分饱就绝不再吃了。这个习惯他的儿女们也继承了下来。

老人在生活上坚持自食其力,尽量不要帮忙。他爱干净,每天都要洗澡。在双腿并未受伤时,他都是坚持自己一个人洗澡,洗完澡后还会自己擦雪花膏。

老人长寿,还离不开家庭和睦、心情愉快。尽管不住在一起,秦老的其他子女们对他也都孝顺有加,时不时地都要来探望下老人。负责照料他的秦冬兰夫妇从插队回到上海已经十余年,为了照顾父亲基本上没怎么出去旅游玩过。

即便是只能躺在床上,秦老生活的“乐子”也从未少过。他信奉“活一天,开心一天”,终日面带笑容。每当有客人来访,老人更是笑得连眼睛都眯了起来,声音洪亮、中气十足地说着“你们好”、“谢谢你们来看我”。

老人平日里喜欢看看电视打发时间,或许是读过私塾的关系,在看电视时,他总爱摇头晃脑地用无锡方言把屏幕下方的字幕念出来。老人还很爱读书,最爱《三国演义》和《水浒传》,他的肚子里都是故事,可谓“满腹经纶”。倘若看电视时碰上了历史剧,这位老先生就更“扎劲”了!一边看电视,他还不忘充当“解说员”。他总爱提前告诉家人哪个是好人、哪个是奸臣,被无奈的家人称为“剧透帝”。

花甲老人照顾人瑞老父

由于老人现在多数时候都不得不卧床休息,在湿冷的冬天,除了空调,秦冬兰夫妇还特意老人购置了有“高温、低温、恒温”功能的电热毯,不让老

人冻着。每次午睡醒后,秦冬兰的丈夫张先生总会先给秦老端杯水,水杯里插着吸管,方便老人喝水。如果老人想吃饼干,张先生会用剪刀将包装袋拆开、剪平后再递给他,防止他划伤。

在饮食制作上,秦冬兰颇费心思。除了荤素搭配之外,她也十分细心讲究,小到平日的一颗五香蛋,大到秦家这几年的年夜饭,都是亲自动手,“今年年夜饭也是在家吃,兄妹几个买回来自己烧,放心点、干净点。”

尽管秦冬兰夫妇尽力将老人照顾得很好,但实际上他们本身也是年过花甲的六七十岁老人了。秦冬兰今年已然67了。出门在外,她是被女儿搀扶着的老太太,回到家中,她是要照顾父亲的小辈,这两年,她自己感觉“渐渐有些力不从心了”。家中也曾聘请过钟点工帮忙照料秦老,然而一次秦冬兰发现,钟点工给父亲洗完头擦好,父亲的头发还在滴滴答答地滴水。秦冬兰连连感叹:“钟点工毕竟只是‘完成任务’,不尽心,这怎么放心得了。”如今父亲的活动变得很不方便,只能依靠轮椅行动。秦冬兰家住五楼,旧式楼房并无电梯,“不敢出门,我们也没什么力气,五层楼的楼梯,没办法的。”

晚婚家族随缘看得开

秦老的家庭是一个标准的“晚婚家族”。秦老结婚时是20岁左右,在当时,算得上是“晚婚一族”了。儿女们结婚也不早,几乎个个都算得上晚婚晚育,秦冬兰自己也是三十多岁才生的女儿。

秦老育有三男五女,共八名子女,其中,现在第二代最年长的为八十余岁。并且,现有8个第三代,最大的58岁;4个第四代,最小的仅几个月大。倘若不是“家族晚婚”,说不定现在秦家就可以五世同堂或者六世同堂了。

在秦老的第三代中,“晚婚基因”余威犹在。秦冬兰的女儿高挑漂亮、事业小有成就,但她却仍未有结婚的打算。对于女儿的婚姻,秦冬兰看得蛮开,“我们很宽容的,对婚姻也都不急,随缘吧,总归要碰到了合适的再说。”

【本期导读】

迎春“另类玩法”你体验了吗?



第02版

今年春节前,手机抢红包、美妆O2O等等一系列颇有新意的“另类过节法”吸引了大家的眼球。

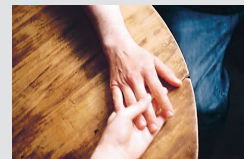
年会豪饮 员工醉酒致身亡



第04版

去年1月19日,彭先生在参加公司聚餐后醉酒,最终不幸因器官衰竭死亡。彭先生的母亲将儿子所在公司告上法院。

半数白领 爱爱频率偏低



第14版

最新的“中国白领满意度指数调查报告”显示,中国白领对自己的生活和工作状态不满意:没休假,不运动,不看书。

邓超·在『娘娘』阴影下奋斗

第16版

他是2014年风头最“贱”的明星,努力奋斗“贱”出一片属于自己的天空。他就是上海滩“最十三点”的女婿——邓超。

小启:欢度春节,本报2月25日休刊一期,3月4日正常出报,敬请谅解。