

老人要起居 顾着；老人有主意 依着；老人想走动 陪着 解读申城“十大寿星”长寿“密码”

本报记者 姚丽萍

照顾老人就像对待孩子

113岁的李素清，迄今已连续5年蝉联申城“十大寿星”之冠。

41岁那年，李素清生了独生女儿田玉兰。1975年，曾在家乡务农的李素清随女儿一家，从辽宁葫芦岛迁居上海浦东。如今，田玉兰72岁了，她照顾妈妈，就像对待孩子那样。

在做新上海人的37年里，李素清老太太只在今年8月因为胆囊炎住过一次医院。不过，田玉兰知道，妈妈小便失禁已经4年了——这个“秘密”她不说，别人都不会知道，因为，见过李素清的人都要忍不住赞叹：这老太太真清爽！

没错，5年里，老寿星的面容几乎没有变化，还是那么干干净净。跟5年前稍有不同的是，老太太额头上多了一点老人斑。但她依然思路清晰，嗓音清脆。前些天，医生上门为她做健康评估，她高兴地拱手相迎，医生问她叫什么名字，她大声回答：李-素-清！

母亲响亮的声音，就是田玉兰的骄傲。照顾百岁老人不是一件轻松的事。4年来，每天早上起床后，晚上就寝前，田玉兰都在做同一件事——为母亲换尿布、擦身，除此之外，白天里也要更换五六次尿布，保持这样的频率，才能让老妈妈无论出现在哪里，都一样干净利落。

“我也上了点年岁，心脏不好，不能再为妈妈洗澡，助老社工每周上门3次帮妈妈洗澡洗衣，其他很多事还有我先生帮着做。”因为有社工和先生的分担，田玉兰欣慰又踏实。

寿星有主见家人别拦着

人过了100岁，看上去都没脾气了，个个慈眉善目和蔼可亲。其实，人瑞们骨子里是倔强的，差不多个个都是爱拿主意、能拿主意的。想想也是，如果没有超越常人的意志，又靠什么来支撑如此旺盛的生命力？这些道理，人瑞的亲人们也都想明白了——人家有主见，就别拦着啦！

人瑞们的主见，常常不过是一些小嗜好。李素清老太太一天三餐前，必做一件事：梳头，无论头发乱不乱。有时候是老太太自己梳，有时候是小辈们帮着梳，但不梳头肯定不吃饭。一家人嘻嘻哈哈等老太太梳好了头再开饭，大家不嫌烦，拾掇好，漂漂亮亮一个老太太，看着也养眼。

108岁的郭连生老太太也已连续两年蝉联“十大寿星”。郭老太有9个孩子，如今跟大儿子一起住，日常生活有老四吴美麟照顾。老太太祖籍杭州，祖上开过8个钱庄，她打小进私塾用功读了11年，至今还是离不了读书看报。读了书，爱思考，郭老太对自己的营养问题也有一套，谁要说吃甜食多了不好，她一定会现身说法，证明“老鼠怕猫，纯属谣传”——老太太就爱吃甜食，特别爱吃蛋黄派、巧克力。除了甜食，老太太还坚持：自己的生活费，自己保管，叫孩子们替她买东西，要先给东西再付钱。

同样108岁的周丽珍老太太，则是荤菜的拥趸。周老太一日五六餐，每餐一小碗，喜欢吃荤不爱吃素，最爱咸鱼、肉皮，但从从不暴饮暴食。周老太面貌白皙，气质很“贵族”，虽有

花儿开了，一开就是100年，甚至更长，这就是一种传奇！看看荣登2012年申城“十大寿星”排

行榜的百岁老人，他们的生命之花又浓缩了怎样的长寿密码？明日重阳敬老节，本报记者

专访几位人瑞的亲属，从老人们的生活细节，为众多感兴趣的读者揭开长寿的“秘密”。



■上海“第一寿星”李素清老太(中)和女儿女婿



■郭连生老太(右)和家人



■申城“第一长寿夫妻”张木成(右)和徐东英



■沪上“第一男寿星”秦茂堂

本版照片均为资料照片

寿星们的生活趣事

李素清(113岁) 三餐前必梳头，不梳头不吃饭	西，先给东西再付钱
秦茂堂(110岁) 拄着拐杖走楼梯下5楼，晒晒太阳后再一步一步走回5楼	周丽珍(108岁) 一日五六餐，每餐一小碗，喜欢吃荤不爱吃素，最爱咸鱼、肉皮
郭连生(108岁) 生活费自己保管。孩子们买东	徐东英(104岁) 儿媳陪着散散步，见到邻居问好

兄嫂，但她17岁就在大家庭里做了“当家小姐”。如今，老人家独自住在黄浦区淮海街道的老房子里，请一位保姆照顾起居，虽然几个孩子都在，但老人家就愿意一个人住。

“我们几个孩子的电话，妈妈记得清清楚楚，她想找谁，就打电话。”72岁的蒋懿芬是周老太的小女儿，她说，虽然妈妈对孩子们从来都很严厉，孩子们更多怕妈妈而不是爸爸，但“美女妈妈”的“独立精神”真是令人钦佩。

百岁人瑞也要融入社会

生命在于运动。110岁的秦茂堂是沪上“第一男寿星”。老先生家住5楼，只要天气允许，身体允许，早饭后，他就拄上拐杖，一级一级下了楼梯，从5楼到1楼，坐下来，晒晒太阳吹吹风，一两个小时后再爬上5楼。下楼，这不仅仅是秦茂堂老人要做的运动，出了家门，就能跟邻居们打打招呼，就算只是一句简单的问候，那也是一种睦邻互动。

其实，生命不仅仅在于运

动——过了100岁的老人依然需要社会参与，依然需要用他们各自的方式实现社会参与。

每天上午，只要天气晴好，家住浦东金桥的104岁徐东英就由儿媳黄秀娣陪着，出了家门，沿着家门口的马家浜走走，她喜欢晒太阳补钙，也喜欢跟左邻右舍碰碰面。走半个小时，然后，老太太就要回家了。

家里，有个人在等她。那人15岁进药店里学徒，做了一辈子“药材专家”；那人为她买了几十年菜烧了几十年饭；那人眼睛好耳朵不好，她耳朵好眼睛不好，那人是她的眼睛她是那人的耳朵——那个人就是她103岁的丈夫张木成。牵手走过82年，张木成和徐东英是2012年申城“第一长寿夫妻”。他们不仅要当“沪上第一”，还很乐于参与全国评比。前年，在全国的百岁夫妻评选中，他们排名第9，去年排名第7，今年排名第5，明年呢？明年，他们决定冲进前3名——这是他们的心愿，也是家中小辈的共同祝福。

百岁老人健康评估

相关链接

营养状况

大多数入瑞的体重稳定多年，说明体重作为衡量营养供需平衡的指标，可用于自我监测。接受测试的32名百岁寿星(平均年龄104.37±2.80岁)，他们的机体构成如下：

平均体重：	44.86 ± 9.94 kg
骨骼肌：	15.09 ± 2.74 kg
体脂肪：	14.36 ± 7.27 kg
BMI kg/m ² ：	19.53 ± 3.72 kg
体脂%：	30.50 ± 4.64 kg
肌肉量：	28.50 ± 4.50 kg
去脂体重：	30.50 ± 4.64 kg
内脏脂肪：	109.92 ± 38.42 kg

对肌肉力量——握力的测定表明，大多数入瑞无法测出(48.15%)或低于10kg(37.04%)。由此可见，32名百岁寿星中有相当部分患有老年性肌肉衰减症。

小资料

- 积极应对老龄化、坚持固有的生活习惯，尤其是从事力所能及的劳动和锻炼；
- 烟酒适度，逐步减少或戒断；
- 及时改善咀嚼功能(安装假牙)、视力(白内障手术)、听力等，有助生存质量的提升；
- 每日沐浴或擦身，有助改善血液循环和及时发现皮肤损伤等；

认知状况

受访百岁老人认知状况基本良好，超出预期估计，情绪障碍问题并不突出，抑郁情绪所占比例较低，有良好的心态调节能力。综合相关资料提示：高教育水平，良好心态，适度的用脑锻炼，对保持良好的脑功能起到积极的作用。

中医体质调查

接受调查的34例百岁老人，14例属平和体质，4例属倾向平和体质，两项相加总计18例，占总调查的52.9%。没有1例百岁老人出现阴虚质、湿热质和气郁质体质。据《素问·生气通天论》：“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝”，由此可见阴阳平衡的平和质对于百岁老人的长寿是一个重要因素。

健康老人生活习惯

- 尊重饮食嗜好的基础上，适当荤素搭配，有利改善便秘及营养素的失衡；
- 牛奶等奶制品的摄取，以及适度的日照和钙片的补充，有利于预防老年人常见的骨质疏松、跌倒及跌倒导致的骨折。
- 关注摄食及体重变化，有助于预防和降低各种原因所致的营养不良的风险。