



长寿无“秘诀”

姚丽萍



孙绍波画

人活100岁,就是人瑞。

重阳前夕,2015年申城“十大寿星”揭晓。迄今,申城沪籍百岁老人共计有1631人,比上年增加224人,增速达15.92%;每10万沪籍人口中拥有百岁老人11.3人,比上年增加1.5人。

人瑞的生活,让我们这些凡人深感好奇,我们很想知道:长寿的秘诀。

可是,连续8年采访申城“十大寿星”后,我不得不说:长寿无秘诀——人瑞的生活似乎并无一定之规;但他们的情形却又很近似,从性情、胸襟到处境,他们都是“一类人”。

先说说性情。凡是能成人瑞的,个个都俏皮,不知别人怎么样,反正我遇见的人瑞都这样。

一想到人瑞老先生王家康,我就忍不住要笑。2013年,在认识王家康之前,我还真没见过这么“戏剧化”的人瑞。他102岁了,还尊称人家50岁的女同胞“阿姨”,还很绅士地积极要求帮人家拎行李;他跑出了“参加大型长跑比赛活动次数最多的高龄老人”的名号,被授予“吉尼斯之最”证书,旅游的时候,也不放慢脚步,还拿长跑的本事作弄人家“跑不快”的导游;他明明曾是英俊少年,却因清秀容貌被人送外号“小姑娘”;他明明生了女儿,却偏要为小姑娘起个男孩的名字,只为女儿能壮壮实实……这样的人瑞,我喜欢。他的故事,我是笑着写完的,跟人瑞打交道,就这么轻松愉快。

再看看胸襟。那些可爱的人瑞,在漫长人生岁月里,际遇各不相同,胸襟却是一样开阔。

徐芬郎,年轻时,家里家外,田间地头,样样在行,80多岁还能到河边挑

水。她心胸宽广,从不记仇,尽管生活清贫,却还时常接济比她更困难的乡亲。

徐琼玉,从小一心想上学读书。为人妻、为人母后,她才有机会靠着一本字典识字。别人怀疑:那能行吗?后来,《新民晚报》成了她的“每天必读”。

黄荣财,人称“老克勒”。人生起起落落,黄老先生看重生活质量,却是数十年如一日。即便在物质匮乏的时代,领到了鸡蛋票就赶紧去买鸡蛋,一点也不担心票证用完了怎

么办,他是远近闻名的“美食家”。

陈永坤,90多岁的时候,患上了膀胱癌。可他天生就不是愁眉苦脸的人,爱玩爱乐,做了手术,日子该怎么过还怎么过,病魔也无法阻止老顽童长寿的脚步……

人瑞们实在都有些很不寻常的地方,甚至要颠覆一些通常的“长寿猜想”——事实上,他只爱萝卜青菜,她却偏爱红烧大肉;她喜欢早睡早起,他只习惯晚睡晚起……对他

们来说,所谓的生活规律并无一定之规,只不过是各取所需。但,坚韧到充满弹性,豁达到处变不惊,和睦到四、五世同堂也还是长幼有序,人瑞们却是“一个样儿”。

人生不如意之事,十常八九,而在人瑞们的眼里心里,这不过都是些寻常事,对这些寻常事,他们的感受力似乎比常人“迟钝”得多,是的,人瑞都很有“钝感力”。

最后,我们再来打量打量人瑞们身边的人。或许,人瑞们都有长寿基因,但他们的生存状态却无一例外地证明,在他们的生命中,与亲情、婚姻、家庭、社会相关的生存环境,才是生命之花常开不败的关键因素。人瑞们的生活状态也是“百花齐放”——有的是大家庭几世同堂,有的是偏爱独居。但在看似繁杂的生活细节之下,无论是哪一位人瑞,他们的亲人都做到了:照顾老人就像对待孩子,寿星有主见家人别拦着,积极老龄化,人瑞也要融入社会。亲人们就这么爱着、护着、顺着、宠着,人瑞们想不长寿,也难!

2050年,中国老龄化将达峰值,每3个人中就有一位老人。届时,如今的70后们都步入古稀迈向耄耋,80后们在花甲之后奔奔向古稀。

遥想彼时,我们都是老人啦!做一个老人,是多么幸福的事——积攒了一生的智商、情商和财商,拥有的财富,哪是小年轻们所能望其项背!

到时候,我们又该怎么做做一个体面的老人呢?不妨借用2013年申城“十大寿星”沈其瑞老先生的话与大家共勉,“体面生活”的一种精神状态应该是:风中残烛,越吹越扬,跨过百岁,老树新芽!



声音·八方

“今年以来国际金融市场持续震荡,中国资本市场特别是股市也一度出现异常波动。中国政府有关部门及时采取稳定市场的措施,防范住了可能发生的系统性金融风险,这符合国际惯例,也是从中国国情出发。”

——国务院总理李克强
22日下午在中南海紫光阁会见美国前财长鲍尔森时说。

“目前无任何应披露而未披露的信息,未收到任何有关合并重组传闻的书面或口头信息。”

——针对中国国航、东方航空、南方航空三大航空公司整合的传闻,中国国航昨晚发布澄清公告。

“什么‘何以琛的老婆’‘我是花泽类’‘孙悟空’这种名字,应该就没了……”

——网友评论。公安部等15部门将从即日起至明年3月,开展专项行动清理整顿危险品寄递物流,寄递快递包裹要求必须实名登记。

“扬州炒饭主料:籼米饭、鲜鸡蛋3—4只;配料:水发海参、熟地方鸡腿肉、中国火腿肉、水发干贝、上浆湖虾仁、水发花菇、净鲜笋、青豌豆。”

——22日,在首届扬州炒饭全国邀请赛上,“扬州炒饭”新标准正式出台并对外发布。扬州市烹饪协会秘书长邱杨毅指出,该标准有一定的强制性。

“数学课程逻辑性强,并不适合低年级的学生。数学对于他们来说比较吃力,很多孩子失去兴趣就放弃了。”

——山东聊城嘉明第一实验小学负责人李志猛说。该校取消一二年级数学课,引发网友热议。

“我受到的侵害,已经得到退赔,相关责任人也被追责,而这笔奖金是青岛企业家的一份爱心,我要将这个爱心延续下去。”

——22日,青岛“天价虾”事件被宰游客肖先生,将青岛企业家发给他的5万元慰问金转捐给家乡一名重病患儿。

声音·热点

中央第二轮巡视反馈清单出炉

“一些领导干部亲属子女在铁路系统经商办企业、吃里扒外、靠路吃路等问题时有发生。”

——中国铁路总公司被指在工程建设、物资采购、货物运输等重点领域权力寻租问题较为严重。

“个别领导干部通过工程项目变相向民营企业输送巨额利益,招投标徇私舞弊问题突出;基层监管缺失,存在‘链条式’‘团伙式’腐败,违反财经纪律案

昨晚,今年中央第二轮巡视26家单位的反馈清单全部出炉。此次晒出的“体检报告”中,这26家单位普遍存在治党不严、选人用人不严、“四风”问题禁而不绝等“毛病”。

件频发。”

——招商局集团被指执行“三重一大”程序不严格。

“一些基层单位缺乏党章意识,党的组织生活不健全。执纪意识淡薄,在查办案件过程中,抓‘下’不抓‘上’,抓‘小’不抓‘大’,

失之于宽,失之于软。”

——鞍钢集团被指治党不严,“两个责任”落实不力。

“有的团组织依托行政权力充当‘红顶中介’,开展市场推广、评审或培训等工作,违规收取巨额费用,获取垄断收入,扰乱市场秩

序,滋生腐败问题。”

——交通运输部被指一些单位政企不分、政事不分、事企不分,层层经商办实体,为小团体谋利。

“对行政审批、工程建设、服务经营中的廉政风险防范不够,有的领导干部以管房权谋私、‘以权谋房’。”

——国管局被指违规违纪问题时有发生。

本栏编辑 范洁

dm 东明家具广场
兴明建材广场

买家居免费上门接送
不买照样把您送回家

浦东买家具 叫车电话: 58531111

浦西买家具建材叫车电话: 51288888

浦东: 浦三路2118号(板泉路口) 电话: 58530222
浦西: 沪太路4301号 电话: 51282222
兴明建材: 沪太路4332号 电话: 51288881

东明家居一上线啦!

专业的家具建材网站 详情登陆:
更多品牌网上浏览 实体店体验

www.dm021.com

1、知名品牌给力促销
2、另有机会抽取58寸、55寸、50寸各类大彩电等奖品
(活动时间: 周六、周日 详情见商场海报)

全·新·理·念·质·量·用·心·为·您·服·务



东明家居
百万奖品
大赠送