

本  
期  
导  
读

B18 你还好吗,北京姑娘

# 家庭周刊

本报副刊部主编 | 第 475 期 | 2013 年 8 月 30 日 星期五 责编:吴南瑶 视觉:叶 聆

B20 方丛麒:“沉默”女孩舞出美丽人生



新疆疏勒县刚刚度过 127 岁的阿丽米罕老人,现已成为中国第一寿星,也被认为是世界上最长寿的人,只等权威世界纪录授权方的认证。阿丽米罕老人爱唱情歌爱孩子,一年四季喝冷水,目前老人心态和身体都比较好。唱情歌,逛巴扎,走亲访友讲笑话,这是老人生活常态。



## 让人着迷的资深美女

1

在新疆喀什疏勒县城东南 35 公里,有一个库木西力克乡,面积 120 平方公里,人口约 24260 人。在这个名不见经传的边陲小镇,有一个“明星人物”——127 岁的老寿星阿丽米罕·色依提。生于光绪十二年(1886 年 6 月 25 日)的阿丽米罕老人从 2010 年开始,连续三年荣登中国老年学会公布的“全国十大寿星”排行榜。

一进院门,坐在大板床上的阿丽米罕就远远地向大家挥手,招呼女儿、女婿端来自己家种的西瓜、葡萄、杏子等瓜果。老人养女塔吉古图说,得知你们要来,妈妈起了个大早,“戴上她最喜欢的银耳环,还特地穿上了绿底大花的裙子”。

阿丽米罕老人一生都在家务农,性格非常开朗。唱歌是她的乐趣,嘴里总是哼着维吾尔族特有节奏的曲调。有时候唱起情歌,脸上还会飞起一朵红云。我们刚刚坐下,老人就唱了几句情歌,随行的翻译阿娜尔古丽翻译道:老人家在唱“亲亲的哥哥呀我没有忘记,第一次牵手我的心跳到今天,亲亲的哥哥呀我好想你,看见了你就醉倒在爱情里……”

仔细打量着这位 127 岁的老人,皮肤非常细腻,眼睛大而明亮,动作思维敏捷。老人幽默地用手做了两个洗脸动作,笑呵呵地说:“我每天就用清水洗脸。没做过任何护肤,也没有用过任何化妆品。”

“您年轻时是不是十里八乡最美的女孩?”面对提问,老人害羞地点点头,轻轻地说:“年轻的时候我不但最美,也是十里八乡的唱歌能手,有十多个小伙子喜欢并追求过我,但我看上了一个村的图尔迪·如孜,他很能干,也喜欢我。我 17 岁那年,就和图尔迪·如孜结婚了。”

老人婚后一直没有生育,收养了一儿一女。儿子在上世纪 40 年代病逝,她和养女塔吉古图一家生活,现在孙辈有 56 人,2012 年 8 月 10 日玄孙媳

妇生下个胖小子,老人开始过上六世同堂的幸福生活。

我们给老人递上一个雪梨,老人从旁边拿起一个小刀,熟练地开始削皮。吃完了自己削好的雪梨,又顺手拿起身边的拐杖,惟妙惟肖地自弹自唱起来:“香香的饅饼圆圆的情,哥哥的心意阿妹永远懂……”

正在读高中的重孙女阿比代姆在一旁说:“祖姥姥对情歌特别敏感,只要电视上唱情歌,她看一遍就能记住并马上表演,我都听过不下几百首歌了。”女儿塔吉古图说:“我从小就是听妈妈唱歌长大的,已经不知道妈妈究竟能唱多少首歌了。”阿丽米罕的情歌影响了全家,每逢亲戚朋友家举行婚礼,她就率领全家人,带着都塔尔等乐器,前去唱歌跳舞助兴。

阿丽米罕老人有个习惯,就是一一年四季从来都不喝热水,以前喝的是河水,用老人的话说:太阳晒过的河水有营养,而且水里有太阳的味道,喝了可以长寿。在老人 80 岁左右的时候,就开始饮用自家院子里的井水,无论酷暑还是严冬,她都一直坚持喝冷水。“我的肚子好得的,从来不拉肚子的。”

老人的起居也非常规律,早上六、七点起床,做 20 分钟左右的礼拜,晚上 11 点睡觉。老人早晨最喜欢吃玉米面加青菜叶子做的玉米粥,一顿可以吃两碗,中午吃拉面或馄饨,晚上吃烤包子。她饭量很大,每天吃 6、7 个鸡蛋,一顿可以吃十多个肉包子,甚至可以吃一斤羊的肉。但她一直坚持着饭后散步的良好习惯。

但是,现在老人的饭没有顿数,饿了就吃,怎么舒服怎么吃。虽然已经 127 岁高龄了,但是老人至今还可以自己炖羊杂碎,包饺子,去市场上买凉皮吃。老人的孙子说,奶奶可以一个人一次吃完一个大大的西瓜,老人闻听此言,马上补充一句:“吃了西瓜还不上厕所!这句话逗得大家哈哈大笑……”

## 情歌荡漾:百岁老人的长寿密码

◆ 长城 胜开



阿丽米罕 127 岁生日当天为家人和邻居切生日蛋糕



新疆喀什地区工商联副书记玛依努尔到阿丽米罕家中拉家常



阿丽米罕在家中与玄孙子在家中休息

## 百岁老人的长寿密码

2

可能是没有生育的原因,阿丽米罕老人非常喜爱孩子,她的众多后代,几乎都是她一个人带大的。老人悄悄地说,她最喜欢 15 岁的重孙,他聪明、懂事,“每个星期都会来看我一次”。邻居们每逢农忙,也乐意把孩子放在老人家,最多的时候,一天家里就有 20 多个孩子。老人教孩子们唱歌跳舞,讲故事,农家小院常常荡漾起老人甜美的歌声和孩子们天真的笑声。被人们誉为“孩子王”。

因为老人从小患有小儿麻痹,双腿留有后遗症,每到冬天,行走有些缓慢不便,稍微大一点的孩子,就用轮椅推着老人去赶集市。在这个乡村的街头巷尾,常常出现百岁老人和一群天真无邪的孩童嬉戏的景象。老人喜欢孩子,自己也像一个孩子,有些时候,她也会生气,需要孩子们去逗她哄她,直到又开心地唱起情歌。维吾尔族是一个擅长歌舞的民族,“会说话的就会唱歌,会走路的就会跳舞”,这句话就是对他们的认可。音乐不是无情物,养心怡神更护身,歌声拉近了老人与孩子的距离,也使老人永远拥有一颗天真烂漫的童心。

来到邻居家时,老人会找个最舒服的地方坐下来,问问邻居家每天吃什么饭,还会说说自己的心里话,更多的时候她就坐在那里,听其他人聊天。而到孙子家去串门,她就是为了看看一岁多的玄孙,虽然小家伙现在还不会说话,可老人总会不厌其烦地教他说着什么。

在库木西力克乡,包括阿丽米罕在内,该乡目前共拥有 8 位百岁以上老人和 31 位近百岁老人。这些老人都生活在农村牧区,常年体力劳动练就了健康结实的体格。此外,这些百岁老人大多有良好的生活习惯,饮食清淡,喜好粗杂粮,基本没有肥胖、高血压、心脏病、糖尿病等。他们住在儿女家,家人的悉心照顾,再加上左邻右舍尊老爱幼的传统民风,让这些老人精神舒畅、心胸豁达、处世乐观,从而延年益寿。

看到他们的幸福生活,我们总结出百岁老人六大长寿秘诀:一是保持良好的心态。老人们没有了烦躁不安和其他的想法,认为自己很幸福。二是饮食清淡,喜爱瓜果蔬菜。老人们清一色喜欢玉米粥、汤饭、玉米饅、红薯等五谷杂粮,吃肉很少甚至戒肉,少食油盐。老人们喜爱瓜果,每天都吃少许的巴达木、葡萄干等干果。三是起居规律,睡眠质量好。这些老人都有非常好的起居规律,没有一个失眠的老人,都保持良好充足的睡眠。四是老人们年轻时就有好身板,长期坚持锻炼。五是家庭邻里和谐子女孝顺。他们和亲戚及邻居关系都十分和谐融洽。再者,长寿老人的子女很孝顺。六是健康从水开始。新疆人饮用的河水,都是源自冰雪融水,富含对人体十分有益的镁、锰、铁、锌等微量元素。其中,锰元素为抗衰老元素。

阿丽米罕老人幸福地说:“这么幸福的生活,我还要好好地锻炼,好好地保养,还想再活 100 年。”阿丽米罕农闲时还会用竹子编织成席子拿出来卖,贴补家用。老人“告状”说:“我到现在都还能编的,但是他们怕我累,不让我编了。”可老人还想着办法做点事情,女儿说她每天会帮家里切菜,洗碗。“我还可以做羊杂碎呢!”老人赶紧补充。