

男109岁,女108岁——

中国最老夫妻的长寿秘诀

文/刘郎 图/大河

他109岁,她108岁,两人年龄相加达到217岁。他们是当今中国年龄排名第一的百岁夫妻。他是文盲,她也大字不识一个,他们是一对土里刨食的农民夫妻。

“一辈子都没想过如何延年益寿,可活着活着就到了100多岁。”老人说。但有人研究过他们为人处世的特点,结果发现,一生勤劳、心胸豁达、生活规律、家庭和睦,就是他们的“长寿秘诀”……



宾客登门 慰问百岁农民夫妻

2014年7月25日下午5时,中国老年学学会、河南省民政厅有关人员,又一次走进河南省禹州市范坡镇圈刘村,看望“中国第一长寿夫妻”平木虎和张新姐。

平木虎老人的家,位于一条小巷的尽头,葡萄藤掩映的院落,满地浓荫。获悉各级领

导要来看望自己,平木虎一手拄着拐杖,一手扶着老伴,早早地站在葡萄架下,喜迎远道而来的客人。一番问候之后,中国老年学学会副秘书长王峰将一个装有3000元慰问金的红包塞给平木虎,同时送上的,还有两部红色老年手机。“谢谢领导!有了这玩意儿,俺老

两口就能跟在外打工的孩儿们说话了!”平木虎说着,从大儿子平长松手里接过一包香烟,要为每位客人都点上一支。“谢谢老爷子!我们都不抽烟,我们也想像您跟奶奶一样,将来也做个百岁老人!”王峰的话,引得平木虎一阵大笑:“能,肯定能……”

一生勤劳 身子骨一直很硬朗

平木虎,出生于1905年12月14日;张新姐,出生于1906年9月1日。在2013年全国老龄委组织的第四届全国十大百岁夫妻评选活动中,他们以年龄总和215周岁位列榜首,是名副其实的“中国第一长寿夫妻”。他们都没上过学,一辈子都在跟犁耙锄头打交道,是地地道道的老农民。

“旧社会,结婚早,我17岁就成了家。老伴小我1岁,刚进门时,才16岁。”平木虎老人回忆说,结婚第二年,就跟父母分了家,刚刚18岁,他就成了当家人。

那时候,家里没地,只能租种地主的地。“一年又一年,我总是从正月初四就开始忙活,一直要忙到腊月二十八,成天累死累活地干,却只能勉强填饱肚皮。”平木虎说,年轻时他个子很高,身体一直都非常结实。“一天下来,不管有多累,

只要睡上一觉,爬起来浑身照样有使不完的力气。”解放后,不管是农业社、生产队,还是后来责任田承包到户,他干活从来都不惜力。“有活就干,不挑轻重;有饭就吃,不挑稠稀;有觉就睡,不挑床铺。”他说,这应是他身子骨一直都很硬朗的原因之一。

“相比俺爸,俺妈这辈子吃的苦更多。”平家74岁的长子平长松说,他们小的时候,妈妈白天下地干活,晚上还要纺线织布。“那时候,俺们都睡下了,俺妈还在忙活,第二天早上一睁眼,她还在忙活,就着她一年到头从来都不睡觉一样……”好不容易熬到晚年,儿女们都成了家,日子渐渐好了,儿孙们都劝二老别再干农活,好好地享上几年清福。“我就跟他们说,心意俺俩领了,但不叫下地干活,那可不行!”平木虎说,人就跟机器一样,

就是要经常动动,长期不动,就会生锈。正因为如此,在百岁生日之前,他坚持每天都要到地里去走走看看,农忙时还要帮把手。

“老头子真正告别农活,是他100岁生日之后的事儿。”平长松说,老人百岁生日那天,孙子和曾孙辈一齐“抗议”说,老人要是再下地干活,就等于在说后人们不孝,二老这才不得不放下锄头和镰刀。

可是,不让下地了,他们就在屋后开个小菜园,点瓜种豆,直到现在,一天都没闲过。

平长松总结说:“就是因为一辈子都不愿闲着,他们的身子骨一直都很硬朗。我活到74岁,没见他们去过医院,偶尔头疼脑热,顶多吃包药、捂上被子躺一会儿,一出汗,就好。直到现在,他们血压、血糖和血脂都不高,除了耳朵有些背之外,没有任何毛病。”

心胸豁达 在村里人缘特别好

平木虎生性内向,一辈子总是干得多说得少。张新姐则是个“直肠子”,有话就说,但从来不住心里去。老两口有一个共同的特点,就是为人和善、心胸豁达。“无论干啥事,他们总是先替别人着想,总教导我们‘吃亏是福’,遇事了千万别跟人家斤斤计较。”平长松说,正是因为得了二老的“真传”,平家的家风一直都很好,后人从来没有在外面招惹过是非。

有一件事,圈刘村党支部书记刘建喜一直在跟人念叨。刚搞责任田承包那阵子,村里分包责任田,有一块地,因地势低洼,一到夏季就容易遭水淹,村里人都不想要。没别的办法,村干部只好让大家抓阄。谁都没有想到,抓来抓去的,竟让一位身有残疾的村民抓到了。他妻子不愿意,硬说村里

故意下套在坑他家。就在村干部不知怎么办之际,平木虎竟主动提出来,要拿他家的地跟那家对换。这一来,问题是解决了,可村干部心里却总感到过意不去。“不管咋说,总不能眼睁睁地看着好人吃亏吧。”

后来,村上向上面争取了一些资金,村民们再出些义务工,专门修了一条小小的排灌渠,才算让事情有了一个比较理想的结果。

上世纪90年代中期,平木虎的大闺女平品家建房,因宅基地问题跟西边的邻居闹起了矛盾,就哭着跑回娘家,想叫三个兄弟带着侄儿们去为她“撑腰”。平木虎知道后,没让儿孙们去,而是只身一人跑了过去。到大女儿家宅基地转了几圈之后,他给大女婿出了个主意,让他主动将西屋山墙往东

挪2尺。原本寸土不让的邻居,本以为老爷子是来兴师问罪的,没想到他竟如此大度,感到心里有愧,就红着脸找上门来,主动表示“再协商协商”。结果,平品家的房子不仅如期动了工,两家老邻居也和好如初。

在平家二儿子平松振眼里,老爸老妈的最大优点,就是“心深,能装事”。“有时候,有些事儿,俺们都觉得有必要找人理论理论,他们倒好,哈哈一笑,就算过去了……”

正因如此,别看老爷子一辈子连生产队长都没当过,在村里的威信却一直很高,人缘也特别好。“直到现在,左邻右舍的有了啥矛盾,还要找他去评理儿、论个是非公道。”

心里没疙瘩、不纠结,在平松振看来,这也是二老得以健康长寿的原因之一。

家庭和睦

夫妻一辈子恩爱

平家是一个和睦的大家庭。

“老人一辈子都很恩爱。”平松振说,四五年前,母亲走路开始不稳,为了防止摔跤,现在不得不用凳子作为支撑。由于担心老伴的身体,吃饭的时候,父亲总是劝母亲多吃点,还不停地往她碗里夹菜。

因为父母的表率作用,晚辈们对老人也特别孝顺。几个子女都欢迎老两口到自家住,往往是住腻了再换一家。做饭前,晚辈会先让老两口“点菜”,老人想吃啥就做啥。此外,还会照顾老人的胃口,把饭菜做得十分软烂,利于消化。父母到长子平长松家住时,由于子女身体不好,儿媳更多地承担起照顾老人的重任。“儿媳给俺爹俺娘洗脚、洗头、剪指甲,一句怨言也没有。”

采访尾声,记者走进老两口居住的卧室,10平米的小屋看上去特别古朴。淡蓝色的床单洗得薄薄,透着干净。白墙上贴着几幅图,特别醒目。仔细一看,原来是“拼音教学挂表”和“幼儿基础知识挂图”,最上面贴着一张泛黄的奖状。

平松振指着墙上的奖状,自豪地说:“这是俺孙子平超权得的奖状,俺爹俺娘看了就高兴,睡觉前起床后总会盯着看。虽然不认识上面的字,却觉得曾孙特别争气,感觉特别光荣。奖状下面贴着的知识图,是俺孙子教老两口认字、学拼音的道具。孩子讲得认真,老人学得更认真,看上去特别乐呵。”站在一边的平长松告诉记者,老两口没上过学,一辈子面朝黄土背朝天,吃了不少苦,就盼着有一天自己的儿孙们能学得知识,长了出息。

平长松和平松振都过了花甲之年,按岁数,本该接受晚辈们的照顾了,而父母在上,作为子女,他们又必须承担起尽孝的义务。记者问兄弟俩:“你们觉得累吗?”平长松回答:“直到现在,父母还会时常关心我们。作为儿子,我会更体贴老人,好好伺候。作为长辈,我会尽自己所能,关心下一代。”

据了解,我国百岁以上老人共有5200余位,其中百岁夫妻有40余对,而平木虎和张新姐夫妇是合起来年龄最长的夫妻。

中国老年学学会副秘书长王峰表示,连续几届的百岁老人调查发现,长寿老人普遍具有心态平和、生活规律、终身劳作或运动、家庭和谐、居住地生态环境良好等共同特征,这是值得所有老年人借鉴的“长寿秘诀”。

(本文严禁转载、上网、摘编)

贫困少年 卖豆腐筹学费

文/特约记者 丁瑜

通过努力,今年高考,汨罗17岁男生简求坤以文科565分(超过一本线3分)的成绩被南华大学录取。短暂的喜悦过后,一家人却陷入了深深的苦恼中,每年近万元的学杂费对这个一贫如洗的家来说,无疑是个大难题。

父母均残疾 靠低保生活

“我爸爸因先天性行动不便,身材矮小,丧失了劳动能力,妈妈双目失明。”说到自己的家庭,简求坤没有丝毫的扭捏。

他告诉记者,父母为了供他读书,吃过很多苦头。“爸妈都是残疾人,犁田播种、砌墙卸货等重体力活,他们都不能做。”简求坤说,前几年为了生计,父亲咬牙开了一间豆腐作坊。“爸爸每天早上6点挑着担子去菜市场卖豆腐,中午回家吃饭,下午选豆,浸泡,煮沸成浆,然后炸豆腐、磨豆腐,一直忙到晚上9点多。”父亲简建科辛苦劳作,一个月收入才1000多元,勉强维持着一家人的基本生活。尽管生活很拮据,但父母并没有放弃对简求坤的严格要求。2011年9月,简求坤以全校第二名的成绩考入汨罗市一中,今年高考,又以565分的成绩考入南华大学电子商务专业。

学杂费至今无着落

除了学习成绩优异,简求坤也很懂事。洗菜拖地,插秧除草,打农药施肥,简求坤基本上的农活都干过。

“大学里我会勤工俭学,做家教,减轻家里负担。”简求坤告诉记者,9月5日学校就要开学了,专业学费加上住宿费、书费等等费用,总共得准备8000多元,现在完全没着落,他和父母都有点着急。

简求坤现在每天在家给父亲的豆腐作坊打下手,“爸爸行动不便,我就帮他拿东西,打豆子,卖豆腐”。简求坤表示,现在自己最担心的就是学杂费问题了。“学校发给我助学贷款的资料,上面说8月20日至9月20日是申请贷款的阶段,而贷款下来的时间还不确定,贷款的金额最高一年才6000元。”简求坤说,自己9月5日就要前往学校报名,所以第一年的学费想要借助学贷款基本上没有希望。

“爸爸妈妈以前说想要开一家乡村小卖店,大学毕业后,我一定会帮他们完成这个愿望。”简求坤想要帮父母完成梦想,可现在摆在他面前的首要问题是如何筹得8000多元的学杂费。

如果你想帮这个坚强乐观的农家少年,请拨打本报热线0731-82333623。