



记者近日从海南省文昌市民政局了解到，该市翁田镇 121 岁的老寿星郭方姬，于去年底获得第四届“中国 10 大寿星排名榜”第四名。

像郭方姬一样的百岁及以上的寿星老人，去年文昌达到 152 人，占全市总人口的 28.31/10 万，远超过“中国长寿之乡”评定标准。而 80 周岁及以上的老年人达 23721 人，占全市总人口的 4.11%，超过“中国长寿之乡”的指定标准，文昌市被人们誉为“青山绿水万顷地，十里常逢百岁人”，是名符其实的长寿福地。

文昌长寿有渊源

近现代史以来，椰乡文昌人长寿是有历史记载的。据《琼州府志》记载，清乾隆、嘉庆年间，全岛百岁以上老人 18 人，其中文昌县有 9 人，占全岛一半，最长寿者是清朝文昌县北林六地区陈桂照 132 岁。据《文昌县志》记载，咸丰年间文昌的百岁寿星 21 位，有夫妻百岁齐老的迈陈都（今迈号镇）人陈仲九享年 113 岁，其妻黄氏享年 107 岁。还记载皇帝敕命建立的 3 座“百岁坊”，均矗立在文昌境内，为别处所未见。

文昌百岁寿星大多居住在风景秀丽的文教河沿岸的公坡、宝芳、东阁、文教和沿海一带乡镇。如东阁镇鳌头村人口 460 人，2008 年，全村有百岁老人 7 人。李山村委会第六经济小组有 10 多户，100 多人，现有 80 岁以上老人 35 人，占村里人口的 6.3%，远远超过国家长寿村指定标准。

郭老寿星乐养天年

近日，记者从文昌市民政局获悉，在该市翁田镇周良村有一位老人，名叫郭方姬，今年已 121 岁，是目前海南健在最长寿的老寿星，也是全国在册登记最长寿的老寿星中排名第五名。从文城出发，驱车近一个小时，赶到文昌市东北部翁田镇，在镇民政助理带领下，我们找到了郭方姬在翁田墟附近新建的家。

这几日天气寒冷，郭老穿着厚实的冬衣，头戴呢帽，体态匀称，眼好耳背，精神尚好。据她的年已七旬的儿子韩仲光介绍，郭方姬 1891 年出生于泰国， 18 岁时嫁给翁田镇周良村韩惠元。当年，韩惠元一直在翁田、锦山一带经商，开过茶店，烟丝加工作坊，生活富足。

韩仲光说，世纪老人郭方姬一生历尽沧桑，宽容豁达，但天性善良，慷慨大方，善与邻舍相处，有空爱串门与村里妯娌拉家常，常将家里好吃的分给邻居共享。她虽没读过多少书，却讲卫生爱清洁，长期养成每天打扫清洁习惯，不偏食。过去在农村时自己种菜吃。搬上墟住后已 110 多岁，生活好转，每顿能吃一碗饭、吃五花肉、吃鱼吃菜等。与此同时，郭老一生爱听爱看琼剧，并收听海南广播电视台节目主持人谢忠用海南话播的故事会，也爱看琼剧和其他节目，自娱自乐。

她一生非常勤劳，几年前住在乡下，100 多岁还能自己料理家务，拾柴做饭、洗衣打扫清洁，样样家务都能干。近年她患了风湿病，腿脚不那么好使了，背也驼了，儿子把她迁上翁田墟一起生活。儿子多次叫她不要做家务了，她总是说：“老人动动好。”郭方姬一生很少生病打针吃药，百岁后也很少感冒。

韩仲光还告诉我们，他母亲长寿的另一个原因，也与她原来的生活环境有关。翁田镇三面环海，山青水秀，空气清新，原来居住的周良村水质很好，井水清甜。村人有好多人活过 90 岁才去世。近年来又得到政府无微不至的关怀。当郭老寿星活到 110



今年已一百二十一岁的百岁老人郭方姬。 江华摄

长寿乡的长寿经

文昌人长寿，得益于良好的区域地理环境资源和气候条件。

文昌位于海南岛的东北部，东南北三面临海。属于低丘陵地带，具有热带季风和海洋湿润气候及亚热带岛屿型气候特点，光、水、湿、热条件优越，全年无霜，冬无严寒，四季常青，雨量充足，气候温和，全年年平均温度 23.9℃，年平均日照 1953.8 小时。且境内有着覆盖面广的森林资源，保护较好的原始自然资源有着著名的富有椰风海韵特色的东郊椰林，“奇峰秀天下”的国家自然保护区铜鼓岭，山青水秀的七星岭和被誉为“稀世的海上公园”的八门湾红树林保护区等。

长期来文昌居民有着较好的环保意识，不乱砍滥伐树木，重视植树造林。在文昌人聚居的村庄有着“椰林深处有人家”的真实写照。目前，全市境内森林覆盖率达 42.96%，大大超过全国平均水平，先后获得“全国绿化模范（县）市”、“全国绿色小康（县）市”等荣誉称号。同时，文昌市三面临海，境内几乎没有污染严重的工厂企业，空气清新，含负氧离子高，造就了文昌美丽纯净“绿肺”与天然氧吧的良好环境，成为人们梦寐以求的绿色家园。

独特优良的民俗风土人情和悠久的历史传统文化是文昌人长寿一大要素。文昌素称为椰子之乡，还是文化之乡、华侨之乡、排球之乡。而这几个特色称号相辅相成，它也是文昌人长寿的内在因素。文昌人历来重视教育，当地居民大都有一定的文化素质，加上早年文昌乡亲漂洋过海，闯荡南洋一带打拼世界，形成了独特的南洋文化、民俗风情。文昌有浪漫的南洋气息，时尚的现代文明，并形成了民风淳朴、尊老爱幼、邻里和睦的生活氛围。长期以来文昌人注重饮食文化、体育锻炼和养生之道，善于修身养性，很多百岁老人心态良好，知足长乐，颐养天年。

劳动、运动是长寿重要因素。据了解，文昌全市现存活的百岁老人中，绝大多数是农民，一生从事农业体力劳动，很多人在九十岁前还搞轻农活，有的一生坚持做家务。通过劳动达到强身健体，长寿百岁。同时，生命在于运动。文昌市是排球之乡，该市民间长期来爱好体育活动。近年来，该市政府坚持以“发展体育活动，增强人民体质”为宗旨带动市民参加健身运动。目前，全市有群众性体育场地 2348 个，全市城镇乡村经常开展形式多样的文体健身活动。

文昌在政府重视、华侨支持下，全市城乡卫生医疗服务设施也大大改善，城镇居民参加医疗保险人数逐年增加。去年，全市参加新型农村合作医疗人数覆盖面达 102%；全市参加基本养老保险人数达 50%；市政府在政策上、经济上对老年人给予扶助，给 90 岁及以上老人按月发放长寿津贴金，为“老有所养”、“老有所医”提供了强有力保障。

海南百岁老人密度全国第一

根据国际自然医学会标准，“世界长寿乡”的标准为每 10 万人中有 7 位百岁老人。而据海南省老龄委办公室的统计，目前海南省有百岁及百岁以上长寿老人 1371 人。换言之，海南省平均每 10 万人就有百岁老人 13.22 人。数据显示，海南是全国百岁老人密度最大的省份，是名副其实的“长寿岛”。

海南从 2005 年开始建立百岁老人档案，全省目前共有百岁老人 1371 人。根据近 5 年来的统计数据，百岁老人人数逐年递增，从 2006 年初统计的 362 人增加到如今的 1371 人，百岁老人密度全国第一。

相关链接

文昌长寿乡 常逢百岁人

文／海南日报记者 邢谷策



文昌八门湾绿道惬意骑行。张杰摄
文昌素来是排球之乡。苏晓杰摄



文昌百岁老人郭方姬平日做力所能及的家务劳动。