

长寿岛

无论是原味饮食,还是随处吊床歇息,海南百岁老人的生活习惯几乎都是以最贴近自然的方式安享自然。他们保持着最简约的生活方式:没有花哨的饮食、远离纵情的体力透支;“一间房、三餐饭、亲人老友围着转”,就是他们高龄生活的全部。然而,现在的我们正离这种最简单、最自然的生活方式越来越远。



○九年,保亭六弓乡田黄友香,生于一九

“益寿之道”渐行渐远

文\图 海南日报记者 王 军

审视、盘整着一个个百年人生,他或她的生命历程中养成的习惯会坚守在老人的日常生活中,成了“百年老道”。而这些海南老人特有的并与现今科学认为与益寿因素有关的生活习惯,也是“益寿之道”。

梁孟局,1906 年 2 月出生,一生居住在万宁市龙滚镇青内村。大儿子李城旭与老人生活在一起,虽说老人生活完全能够自理,但毕竟是 103 岁的人了,老李只要看到阿婆离开自家的院,总是目不转睛盯着她。

说起老人的饮食,老李用了 4 个字“从不乱来”。这个老人数十年坚守的“从不乱来”的标准是:正餐“三个一”——一碗干饭、一碗素汤、一碟白肉。

一道老菜——原味饮食

在我省,相当多的地区,老人都喜欢吃水饭,也就是稀饭。一是由于天热,干饭吃不下;二是因为家庭经济条件的限制,干饭都让给家里的壮劳力吃。梁孟局老人则不是这样。“吃不饱饭没力干工”,从一嫁入李家,她就坚持与家人“同吃同干”的行事风格。

老人吃的素汤是用水煮的蔬菜,一半水、一半菜。这种做菜的方式,远离炸、熏、烤、烧等烹饪方式。白肉也是一样用水煮的猪肉,只放些盐。早年,盐也不放,肉熟后,沾盐吃。而且是沾着粗大的盐粒吃。

如今,在全省 90% 以上的百岁老人仍然吃着这道“老菜”。营养专家认为,“老菜”这种做法保持着食物的原味和最大化的营养品质,在海南四大名菜中文昌鸡的做法与其较为相似。与我国八大菜系的发源地相比,我省的这种吃法,也算是一种吃法“欠发达”的表现,但正是这种欠发达,如今有了“后发优势”。

海南医学院副教授吴雄芳在对 406 位海南老人的饮食习惯、营养状况进行调查时,为他们测定了血清胆固醇、甘油三酯、载脂蛋白、血糖等。他发现,海南老人这种“原味饮食”的习惯非常科学。这种吃法,食物中的氨基酸不易遭到破坏,维生素也被最大化保存。另外,丙烯酰胺不易产生,从而远离恶性肿瘤、心脑血管病,高血压,肥胖,糖尿病,脂肪肝等慢性疾病。

美国癌症研究院的一份报告称:如果每周摄入红烧、熏制的肉超过 510 克,仅患直肠癌和结肠癌的风险将提高 42%。

留存在老人们饮食中的这种水煮吃法,时下被称为“白灼”,而“白灼”的做法和吃法在我省基本上只在吃海鲜和打边炉时保存。在全省,特别是经济发达地区,原味饮食已较难适应当代人的口味了。

调查还发现,海南特产的地瓜也是百岁老人的习惯食品,这种地瓜内外全呈紫色。一项最新研究显示,此类紫色食品中含有酚,可降低心脏病的患病几率,同时预防老年痴呆。让人欣喜的是,在我省高档酒店,含有海南紫色地瓜的“大丰收”或叫“五谷杂粮”的食品已重返餐桌。

一幅老景——随处小歇

世界卫生组织认定的健康人群标准有:“能从容不迫地担负日常繁重的工作”,还有“善于休息,睡眠良好”。

在海南乡村,随处可见的是树阴下的吊床;村头、村尾榕树下的长排座凳;家中正屋可躺、可坐

的长椅;有人居的场所,都有能聚众喝茶的地方……

王养子曾被评为全国第七届健康老人。这位出生在 1907 年 7 月的世纪寿星一直住在海口市龙华区园场村。采访老人时,老人不在家。家人给了三个能找到他的地方:镇上的茶楼,村头的榕树下,再就是自家房后的吊床上。

吊床小歇、茶楼小聚、正屋小睡等生活习惯是长居海南,特别是农村人的生活常态。而这或许在终日为生计奔忙或不停地要创造价值的城里人眼里是“懒惰行为”。当他们的生命不能寿终正寝,其自然规律受到“有疾而终”、“中年早逝”等意外冲击时,回头细品吊床、茶楼、小睡这些生活方式,无论是常人还是专家都会认为这是一种“尊重生命的行为”。随处、随时的歇息方式,让人们拥有良好的心理,使人处在心态平和、宽容的氛围中,远离焦虑、急躁和体力透支。当然,身处随时可歇的状态中是要有条件的。客观上,海南气候炎热,相当时间里不宜劳作。同时,物丰人稀,相对于缺水少地的一些内陆地区,人在从自然界中获取自身需要的物质财富时,相对容易。

调查显示,我省百岁老人中有 97% 以上的老人都有在吊床上休息和聚众喝茶的习惯。如今,这一习惯已渐走出非议,已被接纳为“现代人的慢调生活”。同时,一个人的生活能否“慢下来”,也被认为是一种能力。

一付老药——安享自然

今年 9 月,省老龄办和海南医学院开展一项调查,调查在每 10 万人中有百岁老人 15.32 人地区展开。首批调查的百岁老人共 115 人,其中城镇居民占 7.6%,农村居民占 92.4%。调查显示,生活能完全自理老人有五成以上;生活认知能力正常的占到九成。我省的百岁老人无论从身体上还是心理上大多处在健康和正常的状态中。

104 岁的翁开邦老人在万宁山根一带远近闻名。很多村民都知道他当年给打日本的人送米、送盐、送衣、送被。说起当年送盐的事,老人的行为颇有创新意识:他把盐粒全部存入鼻腔里,在通过哨卡时,他装成哑巴,全身只穿一短裤,每次都能顺利地过关。老人现住在立岭村,说起他帮助过的很多人后来都进了城当了官,他却还是一个农民。对此,老人看得很淡。

前不久,海南日报记者在村里见到他时,他家里一条大狗刚生两条小狗,老人看着小狗两眼笑成了一条缝。当小狗靠在他腿上时,老人仰头大笑,一脸的满足。老人的儿子说,什么事在他的眼里好像都能让他高兴。立岭村经常刮风,刮风时树上的椰子、木瓜会落在房前屋后,每次老人看到都像从地上捡到钱一样快乐。见到记者来,他也像他乡遇故知一般,拉着记者的手不放。

老人就这样每天享受着身边的快乐——老狗下崽的快乐;风收木瓜的快乐;外乡人来的快乐!老人的生活态度正切合了专家的观点——海南岛可以以自然地理环境作为基点,在现有的良好生态环境,达到延长人类寿命的目的。

无论是原味饮食;还是随处吊床歇息。百岁老人的生活习惯几乎都是以最贴近自然的方式安享自然,他们保持着最简约的生活方式:没有花哨的饮食,没有纵情的体力透支,“一间房、三餐饭、亲人、老友围着转”就是他们高龄生活的全部。然而,我们离这种最简单、最自然的生活方式已渐行渐远。



王桂兰,生于 1909 年,屯昌西昌合格村人。



翁开邦,生于 1905 年,万宁山根立岭村人。