

重阳·寿星

福地寿者

百岁明星

文|图 海南日报记者 王军

1989年,我国将农历九九重阳节这天定为“敬老日”“敬老节”,也称“老年节”“老人节”。我省有一特殊的老年群体——百岁老人,截至2017年底,我省百岁老年人共有1565名,平均每10万人口中有百岁及以上老年人17.13人,百岁老人比例全国第一。

今年是海南建省办经济特区30周年,我省实施生态立省战略,建设“经济繁荣、社会文明、生态宜居、人民幸福的美好新海南”……百岁老人比例全国最高是人与自然和谐发展的实绩例证。

据了解,2018年1月,我省享受长寿补助金的百岁老人人数为1937人。补助金也由开始的每人每月150元提高到现在的500元。

在百岁寿星群体中有一批经历传奇、活出生命精彩的百岁明星。他们的生活经历,为海南增添了一份“福地寿者众”的人文资源。



树下吊床,悠闲躺着的老人。



良好的生态环境,给老人提供了舒适的生活条件。



陈先女
百年笑容暖人心

住址:昌江南罗镇
现龄:100岁
生活简况:老人生活的地方临海,一次大台风,镇上30多个男人离世。镇上女人抱团生活、乐观相处。因南罗镇的街上有阿婆常聚,媒体称那里为“海南阿婆街”。在街上,陈先女见人就笑,她的笑被称为“最暖人的百年笑容”。



刘文宽
能写会画妻相伴

住址:临高县波莲镇通显村
现龄:101岁
生活简况:刘文宽阿公的老伴陈李花也健在,这是一对在全省为数不多的百岁夫妻。阿婆80岁时摔伤,行动不便。阿公是目前全省唯一一位在百岁后还能给家庭带来收入的老人。他会写字画供祭礼、公期使用,月收入近千元。阿公写字时,不戴老花镜。



占尊富
养猪自酿地瓜酒

住址:陵水英州镇
现龄:103岁
生活简况:占尊富阿公以屠宰为业。百岁时,他还养7头猪,年收入过万元。年龄过百后,杀猪卖肉的事自己干不了了,但养猪,从煮料、喂养到扫圈,他不让别人动手。老人还会酿制地瓜酒,自己喝,也卖。

胡亚梅
百岁仙婆秀发浓

住址:三亚市崖州区南山村
现龄:101岁
生活简况:老人平时槟榔不离口,每天和村里的4个姐妹坐在一起,相对而视吃着槟榔。嫁到南山村80年,最远只到过三亚市区。老人一头秀发,每周用家门前酸豆树上的豆子汁擦洗,发浓纯白,被当地村民称为“百岁仙婆”。

海南人的 长寿密码

文海南日报记者 王军

海南人为什么长寿?那些百岁寿者或许都有属于自己的独特的益身长寿之道,但他们生活在海南这片福地,一方水土养一方人,居住生活的环境、健康的饮食和行为习惯,正是这些因素的综合作用才造就了一个长寿岛。

居住环境

人居环境是人类在生存地各类自然和社会因素的总和。在自然环境方面主要由太阳辐射、大气、水、物种、土壤等构成。其中,阳光、空气、绿色被视为“生命的原动力”。人居环境中的社会因素受政治、社会、经济、文化等各个方面影响,会发生变量。人居自然环境视保护程度而发生变化。研究表明:海南人居自然环境在日照、气温、空气质量、水资源、绿色物种、生活出行便利六大方面具有资源优势。

行为习惯

独特的自然环境,使得生活在海南岛上的人有自己独特的行为方式、生活态度。
2016年,海南长命百岁项目组曾总结出海南八大益生行为——衣食少忧、生态宜居、生活闲适、善居户外、日常少变、宗族繁衍、长者受尊、宠辱不惊。这与世界长寿地区日本冲绳岛有诸多相似之处。如“善居户外”:在岛上,走路、睡吊床、穿拖鞋(光脚)散步等都是身处户外。许多80岁以上的老人几乎都有在村里生活的经历,他们有半数以上每日都会迎日出而行。如“生活闲适”:在不承担家庭供养责任后,他们可以在吊床上闲散度日;可以在村镇、城中的茶坊里,随意喝茶;有时他们会光脚或穿拖鞋漫步村头巷尾。如“宗族繁衍”:每年全省大部分地区农村都会举行公期、日常祭祖等活动。以村祖屋、宗祠、寺庙为单位的区域意识很强,宗族繁衍意识比较强。

饮食习惯

人类80%的疾病与饮食不善有关。美国《世界上最长寿地区的吃法与活法》一书发现百岁老人云集的地方,其寿命与当地人的饮食有直接关系。海南岛百岁及百岁以上老人人群占比如此之高,与当地饮食习惯有什么直接关系?目前,没有系统的科学解释。长命百岁项目组记者在多年的采访调研过程中发现,在海南岛,各类食材和饮食方法与世界上最长寿地区有八大相似处:1.荤素主食食材新鲜;2.物丰料足、四季均衡、常年有绿;3.自助取食;4.清热清淡;5.药性蔬菜良多;6.烹饪办法尊重食材天性;7.饮食休闲特征明显;8.酗酒人群占比比例少。



乐观豁达的海南老人。



仍在劳作的老人。



老人在村中的闲适生活。