

世外桃源 长寿人生

蓬溪村落始建于南宋，位于鹤盛镇东皋村与鹤盛村之间。东西南三面环山，北临鹤盛溪，隔溪有低丘为屏障，溪水绕障而行，形成东西两个门户，有世外桃源之境。

蓬溪，是楠溪江中游风景最优美的古村之一。村有各类古祠堂、古宅、古树等颇具历史积淀的古迹。这里还是中国山水诗鼻祖谢灵运一支后裔在永嘉的主要集居地，包含蓬一、蓬二、蓬三3个行政村。

良好的地理环境，丰富的水资源，在这里孕育出了不少长寿健康的老人。据了解，蓬三村人口1500多人，80岁以上老人多达43人，90岁以上老人10人，100岁老人1人。

本周，记者带你探寻蓬三村的长寿密码，聊聊长寿老人他们的生活日常。



乐观豁达出百岁老人

天下小雨，空气清新。临近中午时分，蓬三村村口的小路上，看不到多少人影，只有凉亭里，坐着几位老人，正收看电视机上播放的道情。

在村委员会主任谢修乾的陪同下，在一户人家门口停下，村内唯一一位百岁老人周蕊花，正坐在门口的矮椅上，看着来来往往的行人。

周蕊花老人今年104岁，身体状态一直不错。记者见到她时，戴着针织帽，衣着整齐，精神状态良好，看不出她年已过百，更像是近九十岁的长者。

周蕊花老人有五个孩子，都比较孝顺，目前主要由三个儿子轮流照料。老人的二儿子告诉记者，其母亲的身体不错，除了眼睛看不清、耳朵有些背外，即使感冒生病，一副药下去，能立马见好。平时胃口也很不错，每天都能吃掉一碗小米粥，或者三分之二小碗的米饭。正餐之外，她还特别喜欢吃糕点，麦饼。

因此，在老人的家中，孩子们都会特地给她买上最爱吃的糕点，有时也会亲自为老人烙饼。

二儿子说，母亲如此长寿，主要是因为有一颗乐观、豁达的心态。“母亲是那种万事不费心思的人，即使过去日子艰苦，常常食不果腹，但是她也不去担心下一顿如何，先过好今天。”

谢修乾告诉记者，百岁老人周蕊花除了得到子女的细心照料，逢年过节，都会收到村里以及各级政府的红包和礼物。此外，村内六十岁老人，都能享受到免费的医疗体检。

离开百岁老人家，谢修乾又带记者走访了两对长寿夫妇。

{他+她=167岁} 夫主外妻主内的恩爱夫妻

周庆旁和谢松竹两位老人，是村内令人羡慕的恩爱老夫妻。记者遇到这两位老人时，他们正在享用午餐。

86岁的周庆旁曾担任村内的副书记30多年，如今和81岁的老伴谢松竹偏居一隅，在自己的老宅里安度晚年。

谢松竹和蔼可亲，性格特别开朗，没和记者聊上几句，就拉着记者的手，开始话家常。86岁的周庆旁则安静地陪在旁边。

周庆旁和谢松竹老人身体都很健康，除了周庆旁有些耳背之外，两个人的生活非常有规律。

每天早上六点起床，周庆旁老人在梳洗过后，去清理庭院，给鸡喂食；而谢松竹则开始忙着准备一天的早餐，做家务。到了中午，饭后，两人去散步，沿着村子走一圈。之后，周庆旁老人到老人协会中心，看人下棋打牌，而谢松竹老人则会每

天雷打不动地坚持一个小时的午休。到了晚上五点，他们开始准备晚饭，饭后散步，看电视。

谢松竹老人说，在睡觉前，她都会守着电视，百晓讲新闻，或连续剧，而老伴只爱看央视戏曲频道。有时两个人不免争抢，不过大多数下，周庆旁会让着谢松竹。到了晚上8点多，准时睡觉。

此外，他们在吃食上也非常简单，不挑食、不吃隔夜菜，大多以面、饭为主食，菜大多都是自己种的蔬菜为主。谢松竹老人说，自己吃饭爱配点咸食，喜欢买点虾皮，咸鱼等。

两位老人生活幸福，现在仍旧保持女主内男主外的传统。因他们在生活上讲究分工，所以两人很少有争吵。例如家中的家禽、菜园子，大多都是周庆旁老人料理的。周庆旁老人一到闲时，就会拿着锄头，到田里忙活。

而家里家务大多都是谢松竹老



人承揽的。每天她都要清扫房子，卧房里也因此满是一股香味。一天三餐也是谢松竹老人照料。她笑着告诉记者，老伴有时候有些挑嘴，不免唠叨几句，之后往往没声响，乖乖吃饭。

{他+她=173岁} 爱下棋的丈夫和操心的妻子

村内九十岁老人虽有十个，但是双方都是九十岁的老夫妻则比较少，大多都是一方为90岁，另一方则临近90岁。93岁的周庆法和80岁的金宝娇，年龄相差13岁，夫妻之间和睦，子女也很孝顺。

周庆法32岁时才结婚，而之前他是一位军人，曾参加过解放战争。面对记者，周庆法老人也少不了聊聊他的参战的故事。

周庆法老人告诉记者，他曾是四十三军0953部队的一名战士，曾在部队里当过炊事员、通讯员、炮兵、步兵等，入伍后跟着部队，去过辽宁、武汉、洛阳、东北等地。“在一场战争中，部队受到重创，100多人组成的队伍，只剩下十来个人。情况危急之下，我躲在了石头堆里，才得以保全性命。可以说那场战争，我是从死人堆里活过来的。”

经过战争洗礼的周庆法，你没能从他身上看出什么岁月的痕迹。衣服清爽，鞋面干净，整个人看过去

有一种恬淡的气质。

31岁退伍后，第二年周庆法与金宝娇结婚。后在家里耕种了一段时间后，曾到县林业局工作四年，又回到家里种地。在家庭生活，他就属于不管事的人，家里有妻子当家，把七个子女抚养大，里里外外的事情大都由妻子做主。相比周庆法，妻子金宝娇比较操劳，身体经常会出现些小毛病。

后来子女大了，大多都外出打工了，但也不忘关心父母，经常问候两位老人。其中一个嫁到本村的女儿，会经常到家中看望父母，帮忙打理菜园子。如今，两位老人的生活简单幸福。

据金宝娇说，周庆法老人平时不操持家务，但特别爱下棋。每天饭后，都必去村内的祠堂下棋。有时候下棋忘了时间，晚上11点才会回家。

另外，周庆法老人在吃食上，与别人也很不同。他一天要吃五六



餐，正餐喜欢吃饭配点菜头、虾皮，其余餐点则爱吃饺子、汤圆等。“有时候，他下棋晚点回来了，会自己给自己煮吃的，一般不用我担心，我只管给他留门，睡觉就行。”金宝娇老人说。

记者 胡艺罗 文/摄

