

洛阳百岁老寿星,伊河流域分布多

是与伊河水质有关?还是与伊河流域环境有关?市老龄委的工作人员称,不排除这些因素,但其中玄机有待调查

洛阳市百岁老人分布图



□记者 魏春兴

16日是重阳节,当日本报刊发新闻,报道了我市百岁寿星达到232名这一喜人消息。那么,这些百岁寿星的地域分布是怎样的?有无规律可循?长寿是哪些关键因素在起作用?我市达到“长寿之乡”的条件了吗?本报特邀请市老龄委老年服务中心等部门有关人员对这些问题的解答。

百岁寿星伊河流域分布较多

在市老龄委办公室的墙上,挂着一副洛阳市百岁老人分布图,上面用红色球标注了百岁寿星的位置。在这幅图上,我们发现了一个奇特现象:我市百岁寿星相当一部分分布在伊河流域。

据市老龄委服务中心的工作人员介绍,这幅分布图是根据调查情况绘制的。今年,我市有232名百岁寿星,他们的平均年龄

为105岁。这些百岁寿星有75%居住在农村,其中又主要分布在陆浑水库以北的伊河流域。

该工作人员说,根据今年8月底的统计数据,我市百岁寿星最多的是伊川县,有41名;其次是偃师,有33名。涧西区虽有24名百岁寿星,但接近2/3的人祖籍在外地。百岁寿星数量紧随其后的是汝阳、嵩县,分别有21名、20名。

伊川距离“长寿之乡”的标准最近

市老龄委服务中心的曹孟森说,根据10月11日的最新调查,伊川县百岁寿星的数量又有变化——已达到45名。这意味着该县距离“中国长寿之乡”的标准更近了。

据曹孟森介绍,根据国际自

然医学会标准,“世界长寿之乡”的标准为每10万人中有7名百岁老人,而在中国老年学学会制订的《“中国长寿之乡”考核标准》中,这也是关键的一项指标。

他说,从统计数据来看,目前我

长寿因素有许多

目前,我市百岁寿星中,最长的是家住洛龙区的111岁老太太庞秀云,生于1899年1月的她是我市目前已知的唯一一名跨越3个世纪的寿星。那么,百岁寿星有何“长寿秘方”?

曹孟森说,通过我市百岁寿星的性别比,可以看出一大规律:男性有许多不良嗜好,比如抽烟、喝酒,且劳动强度大,导致男寿星远没女寿

星多;女性操持家务,生活规律,不良嗜好少,这是她们更长寿的原因。

长寿除与经济发展水平、生活质量、自然环境等因素有关外,还与一些因素有关系。

遗传因素。据调查,我市百岁寿星中,其家族成员也较长寿,许多寿星的儿女都健在,年龄在七八十岁。

饮食习惯。绝大多数百岁寿星的饮食习惯比较好,如清淡少

这一奇特现象,让调查人员感到十分疑惑。栾川、洛宁等县山清水秀,百岁老人数量并不多。嵩县虽有20名百岁寿星,可南部车村镇那么大,只有1名百岁寿星。汝阳百岁寿星的分布也呈现同样特点。

难道长寿与伊河水质及其流域环境有关?市老龄委的工作人员称,不排除这种原因,但其中的玄机还有待调查。

市每10万人中有百岁老人3.2名,距“中国长寿之乡”这一标准还较远。伊川县目前每10万人中有百岁老人6名,距这一标准最近。“伊川县白沙镇现有百岁老人11名,应该是名副其实的‘长寿之乡’”。

盐,少荤多素,爱吃杂粮。

性格开朗。多数百岁寿星除了生活规律外,都愿意参加劳动,没事也要找事干,喜欢自娱自乐。他们性格开朗,不少寿星都挺幽默。

“新安县石井乡的刘志光、鄧秀珍夫妇就是其中的典型代表。这对百岁夫妇性情温和,宽容大度,平常爱劳动,常常磨面打粮食。”曹孟森说。

每人每年补贴2400元与省会持平

从今年10月起,我市对百岁老人的补贴标准提高到每人每月200元,即每年2400元,这个标准与省会郑州持平。

曹孟森说,调查发现,我市百

岁老人绝大多数与子女生活在一起,自理能力较差,可子女们都七八十岁了,承担赡养重任明显力不从心;而百岁老人的孙辈们又忙于工作和生计。

从2002年起,我市即对百岁老人每人每月给予100元补贴,“现在,补贴额提升了1倍,体现了党和政府对百岁寿星的浓浓关爱”。

■百岁老人是这样“炼”成的

■开篇语 农历九月九,桂花香正浓。重阳节这天,本报刊发了我市百岁老人达到232名这一令人欣喜的消息。这些老人健康长寿,是其饮食习惯在起作用还是自然环境造成的?他们性格如何?家庭如何?平时喜欢做些什么?不少读者对这些问题颇为关注。本报记者前往偃师、伊川、宜阳等地采访了几位百岁寿星,打探他们的“长寿秘诀”,采写了“百岁寿星是这样‘炼’成的”一组报道,以飨读者。

董贤贞:心胸豁达延年益寿

□记者 刘志洲 特约记者 王雷文/图

“心胸豁达,心地善良,热爱劳动,不挑食,按时睡觉起床,家庭和和睦睦,身体健康。”这是偃师董贤贞老人的“长寿秘诀”。今年106岁的她是偃师百岁寿星中的最年长者,依然耳聪目明,身体硬朗。老人膝下有两个女儿,她们都很孝顺。她目前在二女儿李善武家生活,她的二女儿在外地工作。

17日上午,在偃师市聋哑学校家属院的一普通住宅里,我们见到了这位满头银发、衣着整洁的老人。老人正带着小孩玩纸牌,令人吃惊的是,和我们聊起以前的事时,她思路、吐字都十分清晰。

1904年,董贤贞出生于偃师大口乡南窑村的一个普通人家,20岁嫁到距娘家不远的董村,种地干农活。董村是一个依山傍水的好地方,风景秀丽,空气新鲜。

董贤贞回忆说,她小时候曾上过3年女子学校。她七八岁时,村里办起了一所女子学校,教书先生是名赤脚医生。每天,教书先生只教她们识4个字。直到现在,她还记得上学第一天认的字:人、刀、女、山。

董贤贞48岁的外孙女李雅丽说,听母亲讲,外婆很少生病,从来没见过药,偶尔有个头痛脑热,喝点鸡蛋茶很快就好了。在老家时,外婆每天天不亮便起床,打扫院子、做饭、洗衣服、干农活……忙个不停。

董贤贞的大女儿李善武说,母亲从九十四五岁之后,才断断续续地到她家住些日子,到外孙女家住些日子,今年年初来和她一家一起生活。母亲很少有闲着的时候,常常帮她收拾房间,有时还下厨房做饭。到了100岁时,母亲不但眼不花,耳不聋,头脑也很清楚,做事从不犯糊涂。

如今,董贤贞年过百岁,仍非常讲究卫生。她每天早晨都会端一盆温水,一个人细致地用毛巾洗脸,里外衣服也是两三天一换。

在孩子们的记忆里,董贤贞从来不吃,一日三餐与普通人家没有两样,米饭、馒头、小米粥、牛奶、面包、鸡蛋,可以说是吃嘛嘛香。相对于各种各样的营养品,她更喜欢粗茶淡饭。

目前,董贤贞尽管听力下降,视力还是相当不错的,腰板也很硬朗,每天都会按时到外面晒太阳。当她看到记者为其拍照时,特意整理了一下自己的衣服和头发,面带微笑静静地注视着前方。

说到董贤贞的“长寿秘诀”,李善武说,除了辛勤劳动打下的良好身体基础外,可能还与母亲良好的心态、生活习惯有关。母亲心胸豁达,不爱着急上火,从不为一些小事与人计较。她从未见过母亲发愁,母亲每天都是乐呵呵的。母亲生活起居很有规律,从三四十岁起,每晚9时许准时入睡,次日天不亮就起床。如今,母亲睡眠时间渐渐增多,一般午饭后会上两个小时。



董贤贞在和重外孙玩纸牌。