百岁老人何意俊的健康生活秘诀

□达州日报社社区记者　邱一彪　谯继

俗话说，山中难寻千年树，世上难得百岁人。在达城西外一小区，就有这样一位老人，他叫何意俊，今年一百岁了，但眼不花、耳不背，腿脚灵便，精神矍铄。最让人意外的是，他每天居然还要健走8000步。他的“三八”健康生活方式让人赞叹不已。近日，社区记者慕名来到何老家，探寻长寿老人的长寿秘诀。

年轻时下苦力　练就硬朗身板

听说社区记者要来采访，老人一大早就收拾得干干净净的在小区门口等着。第一眼看到何老，就被他健壮的身体折服：那慈祥红润的面庞，行动稳健的步伐，神气十足的神态，这哪是上了百岁的老人？一点老态龙钟的样子都没有，从外貌和形态上看，要比实际年龄小二十来岁，分明就是八十岁的“健壮老头”。老人见记者疑惑的目光，立即叫子女拿出他的身份证，以示千真万确。

何老生于1921年2月，达川区赵固镇茶岩村人。因家里穷，仅读了半年书，7岁时就帮人放牛，8岁时父亲病故，后母亲改嫁，何意俊只好跟着叔伯一起生活。

1937年，为躲避国民党兵拉壮丁，何意俊被迫外出下苦力当“背老二”挣钱为生。徒步到渠县三汇胡包山背黄表纸到陕西的洋县，一趟要背40箱纸一百多斤，交货后，又从陕西背盐巴或棉花返回达县。往返一趟路程逾千里，时间长达3个月。风餐露宿，吃的是野菜米糠，住的是茅草屋子。崎岖的秦巴古道，洒下和他一样下苦力的巴山背二哥辛勤的汗水。就这样年复一年，月复一月。尽管生活艰辛，但繁重的体力却练就了他硬朗的身板。

心地善良　从不计较个人得失

“下一趟远力，往返挣得的力钱，可买60斤大米。”在旧社会，对穷苦人家来说，已是十分奢望的生活了。这样的苦力，何意俊一直干到家乡解放。

1947年何意俊结婚成了家，先后生育了3男4女。正是靠着他的勤劳和吃苦，养育了一家人。新中国成立后，何意俊积极参加集体生产劳动，先后被选为村贫协主席、村长。1955年加入中国共产党。人民公社成立后，又担任大队党支部书记，直至1978年。

何意俊心地善良，最见不得哪个穷人受苦生病。只要看到别人受苦，他就难受，并尽力帮扶。还是在解放前当“背老二”时，同路的“背二哥”因脚扭伤了，他就替同伴多背几十斤，宁愿自己受苦受累。上世纪六十年代困难时期，尽管自家都穷得叮当响，但当邻居生病时，他也要把自家省吃的一点杂粮送给邻居，并筹钱为其治病。村里有红白喜事，哪里请到他，都有他忙碌的身影……

人们常说宽广的心胸是健康的秘诀。进入老年后，何意俊始终保持乐观豁达的生活心态。纵使平时碰到一些不快之事，他亦能自我调节，从不暴怒，不生闷气，笑脸待人。他视身边人为朋友，平易近人，宽以待人。一次，他散步结交的一个熟人生病住院了，他总是关心牵挂，想方设法打听熟人的消息，后来听说朋友无恙，才放下心来。老人性格温和，乐观开朗，善解人意。他时常对儿孙们说：“做人别做亏心事，要正直，守本分，与人为善，多做善事，多帮助人，因为帮助人使人快乐，更使自己快乐。”

“三八”生活方式　安享幸福晚年

何老经历了世纪风雨，见证了旧社会的动荡变迁和如今的盛世新时代，老人已成一部“活历史”。“年轻时吃了半辈子苦，而今老来福，不愁吃不愁穿，天天吃肉像过年，社会安定，人民幸福，国家对我们老年人非常优待，自己每月不仅有老年补贴，还有‘老干部’补贴。这么好的光景，我一定要争取多活些年份。”面对社区记者的采访，何老的喜悦心情溢于言表。

正是有了和谐盛世，老人才倍加珍惜今天的幸福生活。摆谈间，老人道出了他的长寿秘诀。何老一生无不良嗜好，不抽烟、不酗酒、不赌博，按时起居，饮食有节制，生活有规律。他每天6点就起床，吃完早餐，就和一些老友出去散步。中午饭后，午睡约1个小时，晚餐之后，稍微活动一下，看一会儿电视，9点左右就睡觉。除了按时作息，何老的饮食习惯也是教科书似的严格。他不挑吃，不暴饮暴食，按他的话讲，“只要吃饱了，就连多一粒芝麻都吃不下”。每天一定要吃蔬菜，肥肉瘦肉适量吃几片。不吃冷的、生硬的东西。他倡导的“三八”健康生活方式，备受人们的点赞和认可。那就是“每天坚持走8000步，饭吃8分饱，每天喝8杯水”。

由于生活很有规律，他的子女说，老人很少得病，身体很健康，他目前的健康状况就像一个七八十岁的老人。老人未生过大病，即使有小不适，他只要坚持吃饭、休息，几天就康复了。老人不会因胃口不好而不吃饭。

正是有这样的毅力和恒心，才让何老有一个健康的体魄。盛世常青树，百年不老松，如今全家四世同堂，膝下共有子孙40多人。全家上下尊老爱幼，谦卑友善，闪耀着“忠厚、礼让、友爱”优良家风。由于老人教养有方，儿孙们都很孝顺。虽然何老的老伴1985年病逝，但子女们都争着要老人与他们住在一起，对老人照料很周到，使老人晚年生活过得快乐又舒坦。

75岁孙贤贵与97岁岳父的父子情缘

□达州日报社社区记者　谢幼林

“爸爸，今天热和，该给您理发啦！”1月10日中午，达川区石桥古镇永进新农村阳光明媚，气候宜人。“扶稳！起——”趁着难得的冬日暖阳，古稀老人孙贤贵招呼着老伴余中秀，将97岁的岳父扶上圈椅，连人带椅缓慢地抬到门口。“嗡嗡嗡——”系围布、持电剪、插电源，在老伴用热水给岳父洗头后，孙贤贵摆开架势，开始给岳父理发。“安逸哟！”期颐老人舒适地仰躺着，双脚稳稳地放在大“烘笼”上的蒸隔上。

理发、修面、剃须，孙贤贵手脚麻利，一气呵成。“给您老洗脚啦。”老伴端来热水，脱去厚厚的双层棉袜，孙贤贵握住岳父的双脚，连搓带揉，动作轻柔。“爸爸，水温合适吧？”“合适，合适，幺儿，谢谢哟！”耄耋老人笑容灿烂，满脸幸福。“女儿孝不叫孝，女婿孝才叫孝！”街坊邻居举起大拇指，啧啧赞叹。

撩起大衣后摆，快速换上新的“暖宝宝”，伺候岳父上床后，孙贤贵抿了一口清茶，说起了他与老岳父的父子情缘。“我是75后，还年轻！”面对社区记者，性格豁达的老人十分风趣幽默。孙贤贵生于1946年6月，年逾古稀，他与老伴一起奉养岳父整整14年了。“我与老伴余中秀是黄昏恋。”孙贤贵说，结发妻子离世后，他曾经肝肠寸断。2006年4月，经人撮合，他与现在的老伴走到了一起。从那时起，孙贤贵就接过了赡养岳父的接力棒。

“贫家出孝子，我是穷人家的孩子，最能体会父辈的艰辛。”幼年时，孙贤贵兄弟姊妹8人。除了务农，全家仅靠父亲在乡农具厂干木匠的微薄工资养活。1968年3月，孙贤贵应征入伍，在部队，干过班长、给养员，多次被评为“五好战士”。1973年3月，孙贤贵退伍还乡。2005年，经村民选举，孙贤贵担任永安村村主任。2011年，“9·18”大洪灾前后，孙贤贵与村支两委一道，带领村民修建了新农村、提灌站、水泥桥，永安村人民的日子越过越红火。由于工作积极，干事认真，业绩突出，孙贤贵多次荣获当时的县、区、乡级“优秀共产党员”“模范党员”，2012年荣获“灾后重建先进个人”称号。

说起岳父余朝书，孙贤贵眼含泪水。“旧社会，他是一个佃田户，没有房子；解放后，才分到了地主家的房子。”岳父30多岁才结婚，育有三个子女，大女儿余中秀就是孙贤贵的老伴。妻弟在外地上班，无暇照顾老人，妻妹家境不佳，岳父母一直是大女儿照顾。61岁那年，余朝书老人患“头风射目”，双眼失明；命运多舛，后又摔下楼梯，双退残疾。“两头跑不是办法！”与老伴一合计，2006年5月，夫妻俩将岳父母接到家中，悉心照顾。6年后，岳母去世。对90高龄岳父的赡养，“老女婿”孙贤贵端茶递饭、擦澡洗脚。

“14年了，我就是他的儿子！”岳父患有严重的前列腺炎，孙贤贵与老伴多次将他送去就医。在医院的日子里，同为老人的孙贤贵学会了套“导尿管”的技术，亲自动手为老岳父解决排尿问题。“他经常便秘，我就用手指抠出来，再辅以中药治疗。”半夜三更请医生，那是家常便饭。一年四季，岳父都是热水洗脸脚。由于照顾得体，孙贤贵的岳父现在没有大病，身体安康。“开春后，我们会推着爸爸出去，在新农村转一转，晒晒太阳。”孙贤贵说，自己也快到75岁了，岳父150多斤的体重，他与老伴很多时候力不从心，但是他从不后悔。“爸爸还在，我们就是细娃儿，我们就永远是年轻人！”简单的语言，饱含着中华民族敬老爱幼的传统美德；简单的语言，让社区记者无比动容。此时，坐在孙贤贵身边的老伴，早已泪眼婆娑了，那泪水里，渗透着幸福的滋味。