

# “自然国心”的长寿密码

## ——走进“中国长寿文化之乡”镇坪县



101岁的袁德彩(左)与比自己小35岁的刘兆明在曾家区域敬老院完成一段黄昏之恋



胡厚银的儿媳照顾老人的日常生活

### 特别关注

在我国陆地版图的中心,有一个国土面积1503平方公里的县,森林覆盖率达86.4%,是所在省人均的7.9倍,人均占有水量1.42万立方米,是全省人均的1.5倍。

这里蓝天白云、青山碧水,空气质量全省第一,这里区位优势独特,是国家重点生态功能区、南水北调中线工程水源地;这里珍稀动植物分布广泛,是全国闻名的“生物资源基因库”……

镇坪县地处陕西最南端,大巴山北麓,位于陕鄂渝三省市交界处,南连长江三峡,北融秦巴汉水,素有“自然国心、巴山药乡、养生天堂”之美誉。然而,最神秘的莫过于这里的长寿传奇。据民政部统计,截止2017年底,镇坪县90岁以上长寿老人181人,其中百岁老人6人,年龄最长的已经114岁,多项指标远超国际和国内长寿之乡标准。去年镇坪县还被列为全国首个“中国长寿文化之乡”。

7月28日,这里将举办“2018中国(镇坪)长寿文化高峰论坛”。近日,为系统梳理镇坪长寿文化背后的成因,本报记者赶赴“自然国心”,探寻镇坪的长寿文化密码。

### 优越的自然环境 为长寿文化奠定了坚实基础

7月25日清晨,记者在镇坪县城关镇黄龙潭公园中举目远眺,绵延的群山晨雾缭绕。当日温度21℃,在酷暑之际,丝毫感觉不到半点炎热。

据了解,镇坪县属北亚热带山地湿润气候,年平均气温12.1℃,年平均无霜期250天,属于典型的“冬无严寒、夏无酷暑”。

当地环保部门负责人说,镇坪县无工业污染性工业企业,二氧化硫、二氧化氮和可吸入颗粒物等有害物质的浓度远低于国家标准,空气质量综合质量全省排名第一。镇坪县饮用水水质良好,平均PH值7.62,呈弱碱性。据安康

市环报监测报告显示,镇坪县地表水各项指标不但符合环保部颁发的《地表水环境质量标准》,而且水体质量普遍较高,尤其是“溶解氧含量”“硒含量”“PH值”均超过国家标准。

一份当地的统计数据显示,镇坪县境内野生药材遍布山野,有各类中药材420余种,宜药面积40万亩以上,享有“巴山药乡”的美誉,史载“无农不药,无地不药”。

镇坪县委书记罗万平说,镇坪县地理气候湿润温和、四季分明,林木茂密、物产丰富,由于没有人为破坏,是不可多得的宜居之地,正是因为有了这样的自然资源,才为这里的人们提供了健康长寿的必要条件。

**健康的饮食习惯 为长寿文化提供了不竭动力**

“吃的包谷饭!”7月25日下午,抽着旱烟锅子,翘着二郎腿的胡厚银清楚地说出了自己的午饭。

作为镇坪县长寿老人之首,今年114岁的牛头店镇镇国庆村胡厚银喜欢吃土豆、红薯、玉米面等粗粮做的饭菜,而且都是自己亲自种植的。

儿子胡从贵说,父亲从来不吃麻辣的东西。居住在曾家镇区域敬老院的袁德彩,今年已经101岁。不管谁到敬老院,她总是第一个上前握手,热情拥抱。她喜欢吃肉,而且爱吃吃粗粮,红薯、土豆、玉米都是她的最爱。

“老人见活就干,看不上别人择的菜,她总是抢着择韭菜、刮土豆,而且很细心地收拾干净。”曾家区域敬老院院长邵恒说。

长期以来,镇坪始终坚持走生态立县之路,大力发展生态农业,原生态种植的玉米、土豆、红薯和原生态养殖的生猪、土鸡、牛羊等,为人们提供了天然绿色无污染的有机食品。

“老人们吃的喝的都是天然无污染的绿色食品,这样的饮食习惯为镇坪县的长寿文化提供了不竭动力。”土生土长的当地人、镇坪县总工会经审办主任谢增珊说。

**美好的居住氛围 为长寿文化提供了生存土壤**

7月25日中午,城关镇小河村二组,在93岁老人郑莲芝家。南瓜、豆角、小青菜等数不过来的瓜果蔬菜和绿色植物分布周围。屋内,便是重点保护的南水北调中线工程水源地。10米范围内,翠绿的群山,清澈透亮的河水,清新的空气,沁人心脾。

连日来,记者先后到达镇坪县华坪镇镇山坪村、城关镇小河村、牛头店镇镇国庆村、曾家镇胡石村等村落,镇坪人依山逐水而居,农户掩映在林木之中,使每一处院落都融入了大自然的怀抱,也给每一户都留下了充足的栽种树木花草空间。

同时,镇坪县域的村有一个共同的特点——都不大,尤其是那些分布在重山之间的村落,最多则上百人,少则几十人,居住十分分散。

“这些密林水草,为我们老百姓提供了优质的水和空气,使我们每天都能接受大自然提供的庇护和滋养。”城关镇新村原第一书记、城关镇扶贫专干任均林认为。

任均林还告诉记者,美好的居住空间会给人带来安全、舒适、惬意之感。“这些看似普通的环节,在无形之中为镇坪县人民的健康长寿增加了珍贵的砝码”。

**多元的民俗文化 实现了与长寿文化的水乳交融**

记者在镇坪县城连日来采访发现,许多人每天都会早早起床,前往县城中心的广场上打太极拳或者在黄龙潭公园散步。每天下午,他们还会沿着河边的栈道散步。大家在茶余饭后形成了唱歌跳舞、散步健身的良好习惯。

镇坪县的民俗受巴蜀等外来文化的影响较重,同时又有当地文化作背景,形成了多元体系完善,率先在全省实施城乡卫生体制改革,实现所有行政村建有卫生室的目标,全县“三级卫生网络建设”全面完成,农民就医条件不断改善。全县60岁以上老人新型农村合作医疗参保率、城乡居民基本医疗保险参保率达100%,广大老人在村门口就能享受到方便、优质、有效的卫生医疗服务,基本实现了“小病不出村,常见病不出镇,大病不出县”的目标。

**悠久的敬老传统 为长寿文化提供了有效保障**

郑明秀是城关镇柿子树坪小区的一名普通家庭妇女。2008年,大女儿车祸后女婿失去联系,留下年仅6岁的外孙女靠她抚养。同年,因痛失爱女,公公卧床不起,婆婆也失去了生活自理能力,照顾两位老人的生活起居也落在了她身上,如今婆婆已经103岁。郑明秀不离不弃、任劳任怨、乐观向上的态度,彰显了“孝老爱亲”的传统美德。

镇坪县素有“百善孝为先”的悠久传统,婆媳和睦、父慈子孝的场景随处可见。

每逢春节、中秋、重阳等传统节日,各级领导干部深入到老年人中开展慰问,为高龄老人发放慰问金和慰问品。同时,积极开展创建老龄工作先进单位、先进社区、敬老模范村(居)委会等活动,全县各机关、学校、企业和各类社会团体都把敬老、爱老、助老作为自觉行动,经常到福利中心、敬老院为老年人祝寿,营造了敬老爱老的浓厚氛围。2016年,全县组织开展了“十大孝子”评选表彰活动,推荐模范践行仁义孝道、大力弘扬孝道文化的先进典型。

在社会保障上,镇坪县建立了社会救助、医保、社保和城乡低保四大保障制度,全县疾病预防控制和卫生应急机制健全,医疗救治

的样态。如民间社火、婚丧嫁娶、农事节令、山歌民谣,又如腊肉制作工艺已被列入省级非物质文化遗产等,这些民俗活动形成于当地百姓对自然的认识,也与独特的生产和生活理念方式有关,是镇坪地区社会稳定、百姓安居乐业的重要保障。

在长期的田间劳作中,人们养成了唱山歌、哼民谣的习惯,五句子歌、花鼓子戏、薹草锣鼓等镇坪特有的民间文化丰富多彩,继承了《诗经》《乐府》的优良传统,广泛运用“赋、比、兴”以及双关、夸张等手法,构成鲜明生动的形象,极富概括力与艺术感染力,在农村传唱非常普遍,114岁的胡厚银至今仍可以张口就唱。

“老人们生活规律,劳逸结合,心情舒畅、体魄康健,生活有序而安详,正是这样的生产生活方式,为镇坪的长寿文化提供了源源不断的动力源泉。”罗万平说。

□文/王何军 图/鲜康



云雾飘渺



镇坪县城全景

## 陕西四代人的暑假



### 视点

同一个暑期,不同的过法。近日,记者走访了西安市的10个家庭发现,上至花甲老人,下到3岁孩童,无论是用脚步丈量世界,还是用知识武装自己,他们都选择用适合自己的方式度过这个炎热的夏天。

**15后:暑期培训呈现低龄化趋势**

“早教中心一般是面向0-5岁的孩子,为了过渡,不少家长会在上幼儿园前的2个月把孩子带来上课,通过逐渐和老师接触,缓解孩子和家长因为分离带来的焦虑感,因此暑期上课的孩子人数明显增多。”西安一早教中心的杨老师告诉记者。

“上了幼儿园后,培养兴趣的艺术班仍然是家长为孩子安排的首选。”有5年教龄的幼儿园袁老师说,现在的家长很看重孩子在艺术方面的培训。除此之外,带孩子回老家见亲戚,或是看看外面的世界也是很多家长的心愿。”

从去年开始,少儿编程培训在西安悄然兴起。记者在小寨一家培训班看

到,在老师的引导下,一个小男孩正在努力的用简单编程实现模型车入库操作。该培训班的赵老师告诉记者:“我们教学的核心就是引导孩子运用所学知识分析事物,逐渐建立他们的逻辑思维。不要只是死记硬背,要学会举一反三,触类旁通。”

**00后少年:旅游感受心仪大学氛围**

“补课补课补课,我的暑期全是补课。”即将升高三的唐同学说道,他今年17岁,因为高中的学习压力比较大,现在他已经开始进入上午学英语,下午补数学轮番倒的暑期日程了,所以他暑期的大部分时间是和老师、同学在补习班度过的。

尽管被补课填满了暑期,但是唐同学和父母商量,在快开学的时候一起去厦门旅游。“因为我考虑厦门大学广告学专业,所以想提前去感受下厦大的氛围,希望明年能如我所愿。”

而对于没有学业压力的田同学告诉记者他决定利用暑期去健身房健身。“因为我体形有点胖,既不好看也不健康。所以我准备去健身房让教练制定合理的健身计划,利用这个暑期塑造一个全新的自己。”

**80后青年:出门不易 来趟近郊游**

筹划了几年的旅行,

赵女士直到现在都没空去。刚结婚后她就有孩子,现在孩子刚满2岁,根本离不开妈妈。“很想去旅行放松一下,但是平时工作、照顾孩子已经焦头烂额。”7月份对于赵女士的工作来说是淡季,可以休假。可是主张不麻烦父母的她为了照顾孩子,和老公的旅行只能一推再推。

“没办法出远门,但是周末可以去西安周边逛逛,既能避暑也可以放松心情。”赵女士几乎每周都会带着父母和孩子到临潼泡温泉,去秦岭脚下品尝农家菜。“对于我们这种情况来说,在城郊度过周末已经算是很好的选择了。”

**50后老年:有钱有时游六国 说自己“闲”不下来**

从6月10日到22日,已退休的高校辅导员梁老师跟着旅行团游历了意大利、德国等6个国家。梁老师趣味十足的朋友圈让记者印象深刻,而她积极、乐观的生活态度也影响了很多人。

“由于当时旅行时间有限,我只是蜻蜓点水的游览了几个著名景点。退休之后时间充裕了,朋友经常会约我去各种地方,我自己闲不下来,也不想闲下来。” □凌旒 马晴茹 朱重戈



## 那些年风靡城郊的消暑方式

连日以来35℃以上的高温天气,让人难以离开凉爽的空调房,以至于大家都在调侃“自己的命都是空调给的”,但在过去没有空调,那时的人是如何解暑度夏的?今天,我们就来看看父辈们小时候是如何纳凉解暑的。

三伏天里,卖得最好的家电莫过于空调和风扇。7月23日上午,西安南郊一家卖空调、风扇专柜前挤满了不少人,西安市民老韩正在为家里挑一款凉风扇。

西安市民韩先生:“冷风扇,厨房热的实在是不行,平时家里有空调,还有电扇,换着用,厨房就一两个平方,做饭热的人真的受不了。”

老韩说,炎热的三伏天里,空调是生活离不开的家电。而在他小时候那会,往地上铺张草席,手里拿着蒲扇,摇着摇着夏天就过去了。

韩先生:“凉席,那时候没有竹凉席,属于草席,编的那种席子,那个是家家少不了,每人拿一把扇子,就是那种竹叶的芭蕉扇,坐在树底下,阴凉的地方;回屋里吃饭时,就拿着扇子扇;实在太热了,就像人伏以后,有几天特别热,人就睡地下,把门窗全部打开。”

说起过去,老韩说草席、蒲扇就像现在的空调一样普及,那时候每到夏天,全家人都要到西安钟楼附近竹笆市选购竹制品度夏。同样,60后市民常师傅到现在还保留着不少过去的老习惯,习惯在藤椅上凉席上休息的他,每年夏天都要到竹笆市里走上几回。

西安市民常师傅:“竹笆市是当时家具和小作坊的集中地,买什么东西都在这块。八十年代,夏天就是手摇扇,家里条件好一点的,就有一个电风扇,还有那种古老的吊扇。室外比较凉快,在护城河边、环城公园,各大公园的马路边,有一点阴凉的地方,都爱待在这些地方。”

现在停车有时候得抢车位,但在过去,三伏天睡得抢“席位”。常师傅回忆,七八十年代三伏天的傍晚,大人

小孩铺着凉席在街道两边席地而睡,以至于当时东大街街边一度人满为患。常师傅说,当时街面上除了席地而睡的人们,还有2分钱一杯的大碗茶,2毛钱一根的冰棍和1毛2一瓶的汽水。

常师傅:“2毛钱一根、钟楼小奶糕,冰峰汽水1毛2一瓶,家庭生活状况好点的经常能吃到,那时候也是雇的一些老头太太推着小车卖,卖冰棍、卖汽水。”

怀抱着对钟楼奶糕割舍不掉情怀,在西安东郊长大的刘融雪把售卖钟楼奶糕当成了自己的事业,她说,钟楼奶糕是无数老西安人舌尖上挥之不去的记忆。而从小在农村长大的王师傅说,那时候奶糕、汽水都是奢侈品,他忘不了的美味是夏天里井水泡过的冰西瓜。

西安市民王师傅:“有时候买个西瓜,泡到井水里面,晚上的时候,边乘凉边吃,每家每户院有一口井,或者两三户院有一口井,井水的温度好像有特异功效,一到夏天,就特别冰,从井里打上来的水特别舒服。”

现在,扇子用得越来越少了,家家户户都有了空调、电风扇,生活过得越来越方便舒适,但过去这些消暑方式带给过去那代人的回忆与感动或许永远难以忘记。60后70后口中的这些消暑方式,会不会有那么一个已经勾起了你的回忆呢? □孙鑫

