



杭州110岁老人项彩凤： 心态煞煞宽，喜欢散散步

本报记者 陈素琴



百岁驿站



“

日前，浙江省民政厅最新发布百岁老人三甲榜，其中，1914年出生的项彩凤摘得“长寿榜眼”，她生于1914年6月，也是杭州市“长寿之冠”。因为前些年一次偶然的跌倒，老人住进了临平一家康复医院生活至今。

项彩凤的外孙陈金法告诉记者，由于外公去世早，在他童年的记忆里，外婆就是一家人的大家长。那时还住在和睦桥村的老房子里，父母在生产队工作，到时间就要出工，家务做饭都是外婆一肩挑。等到陈金法带着一家人搬进楼房，项彩凤已过耄耋之年，却还是闲不下来。一个人风风火火地出门买菜、烧饭，眼不花，耳不聋，身体硬朗，脚下生风，一点毛病也没有，生活完全能自理，偶尔还会去另外两个女儿家住住，一住就是半个月。

”

5年前遭遇意外，至今依旧身体健康

操持家务，项彩凤也是家里的一把好手。陈云仙说：“外婆年轻的时候，手特别地巧，100岁了手工一点不输年轻人，亲戚朋友经常找她翻丝绵被、做鞋子、翻棉袄……小时候家里还有织布机，外婆也都会。”夸起外婆来，大孙女是满脸的自豪。陈金法看来，都说和和气和气的老人长寿，可自家老太太却不是这样。项彩凤个子小

小的但个性很强，一大家子都怕老太太，没人敢和她顶嘴。“她性格活泼，身体硬朗，前几年还能做家务，自己烧饭做菜，走路又快又稳。”

2018年，去宁波参加战友聚会的陈金法接到了妻子电话，说项彩凤在平台上被晾衣架绊了一跤，便匆匆往家赶。项彩凤送到医院，发现骨折了。“毕竟已经104岁了，医生也怕做手术有

风险，只能保守治疗。”陈金法说，“老年人最怕的就是摔跤，当时医生还对我说，老人家这一跤摔了，不乐观地讲，可能只有三四个月的寿命了。”

为了得到更好的医疗照顾，陈金法将外婆送进了康复医院。出乎所有人意料的是，项彩凤除了不能下床走动，身体一切健康，偶尔有些伤风感冒，吃些药也就好了。

记忆清晰、特立独行又爱干净

很多长寿老人都有共性，但项彩凤似乎有点特立独行。老人的兄弟姐妹都没有长寿的，子女最大的88岁，最小的75岁，“长寿基因”在她身上并不明显。性格温和更长寿的说法在她这里似乎也不适用，陈美娥透露，老人在子女的教育上非常严格，哪怕到了晚年也很强势，在家中向来说一不二。一

直以来，项彩凤热爱生活。即使在过去忙碌的生活中，她也有自己的生活态度。换季时总将衣服洗净晾干包好，放到箱子里；讲卫生，饭菜都弄得干干净净，注重厨房整洁，还经常嫌子女收拾得不干净。

“我外婆记忆力也很好，100岁时在西湖边拍照，她到现在还记得呢！”陈金法说，2014

年8月，老人在女儿、女婿等家人的陪同下，徜徉在西湖边。照片上，老人站立自如、精神焕发。那时项彩凤身子骨还十分地硬朗，走几公里的路不在话下。在地铁上一家子人话家常，项彩凤声音洪亮，周围的人都感叹百岁老人说话还这么有劲，还有一个外地游客一定要跟她合影。

多运动、常沟通、心胸开阔

说起项彩凤健康长寿的原因，陈金法介绍，她平时既不抽烟，也不会打牌、打麻将，没什么特别的兴趣爱好，但有两个特殊的饮食习惯：喝黑枣泡黄酒，吃土鸡蛋。

“当时，父母在生产队，时间到了要出工了，然后她就开始干家务烧饭烧菜了。”陈金法说，“她那时有一个习惯，就是不和其余人同桌吃饭，要等家务事情都干完了，一个人斟点小酒慢慢喝。”在康养医院可以看到，在床头放着各种零食，都是给她准备的。“我外婆最喜欢吃零食，什么都吃，海

苔、旺仔小馒头、小面包，饮料也不能断，养乐多、雪碧、可乐也都爱喝。”

记者了解到，项彩凤没事喜欢散步活络筋骨，只要天气好，吃过早餐就会在小区里散步，午饭后稍作休息，下午继续下楼散步，每次散步时间都超过半小时。长寿的秘诀也许是良好的生活作息和饮食习惯、积极的心态、心情愉快。“如果下雨，她会一个人慢慢地爬楼梯，累了就回来。”陈金法说，不便外出的情况下，会在客厅打打拳，招式可以说“自定的”。

“前段时间，刚给她做了全身检查，身体各项指标都很正常，没有什么毛病。”说起项彩凤的身体，陈金法说，别的不说，她是从年轻到现在没生过大病，老年人的三高问题她是一点没有，就连感冒都很少发生，基本都没吃过药上过医院。

在陈金法看来，外婆长寿重要的原因之一是心态“煞煞宽”（杭州话中意为心宽），不会有太大压力。“首先早睡早起可以让她休息时间充分，其次注意饮食。散步是运动方式，而泡脚可以改善血液循环。”