

浙江最长寿老人度过111岁生日 爱吃甜食爱散步,还是位热心肠

本报记者 李雨童



詹昌成

年龄:111岁

性别:男

户籍:瑞安市曹村镇碗窑村



早睡早起,坚持午睡,适度运动,喜欢晒太阳。
心态平和、乐观,喜欢结交朋友。



百岁驿站③

近日,浙江省民政厅发布浙江省内百岁老人三甲名单,第一名是来自瑞安市曹村镇碗窑村111岁的詹昌成,他出生于1914年3月17日,是目前全省最年长者。同时,他也是浙江30年来首位男性长寿冠军。

詹昌成出生在一个普通农村家庭,经历了抗日战争、解放战争;年老时感受到改革开放后生活的巨变。如今,他膝下的9个儿女都健在,可以说是子孙满堂。

B

喜欢热闹,110岁生日时120人来庆生

詹昌成比较热心,喜欢结交朋友。年轻时,詹昌成是名篾匠,手艺是13岁起跟着同村人学的,因为手艺好,四方邻里到了农忙时节都会喊他来修理竹筐、竹篾等农具或是编一些竹器。“我父亲比较热心,别人只要有需求,他就会尽自己所能帮助别人。在60岁之前,就是在周边几个村里帮大家编竹筐、竹篾,或是自己在家编一些竹筐、竹篾去集市上售卖。”

平阳的阿梨老人聊起詹昌成,称他俩是忘年交,两人虽然年龄相差20余岁,都是篾匠手艺人,有共同的话题。阿梨老人是在詹昌成早年来平阳售卖竹器时认识的,此后两人一直保持着联系。每年5月1日,詹昌成会带着家人去平阳阿梨老人家做客;每年的正月十五,阿梨老人则带着家人来碗窑村串门。阿梨老人说,随着詹老哥年事增高,他每次来詹家都是詹应钦三兄弟接待,詹老哥作陪,大家像一家人一样。

詹应钦说,每年过年或逢父亲生日,家中子女都会从外地赶来团聚。去年是父亲110岁生日,詹氏家族近120人为

父亲庆生,还拍了全家福。

“我父亲现在除了耳朵背了点外,其他身体指标都很健康。”詹应钦说,父亲的有些体检指标比他还好。“我现在过的每一天都是赚的!吃喝穿用都不愁,你们也都可以像我一样长命百岁的。”詹昌成老人笑着说,从旧社会到新中国,他看着国家一步步走向富强,“现在生活越来越好,以后一定还会更好的!”

刚刚过去的3月17日是詹昌成111岁的生日,浙江的长寿纪录再次被刷新。数据显示,长期以来,浙江“长寿之冠”一直被女性独揽。詹昌成打破了这一惯例,成为30年来全省首位男性“长寿冠军”。



詹昌成(中)和家人

A

适当运动,106岁时组了个400岁麻将局

在詹昌成的小儿子詹应钦看来,父亲的长寿生活是有质量的,能吃能喝,生活完全能自理,并且行走自如,能提装满水的大号热水瓶。记忆力还特别好,所有的亲朋好友他只要一见面,就能说出姓名、岁数和辈分,在106岁的时候还与村里的其他三位长寿老人组了个400岁麻将局。

如今,他的生活起居由68岁的小儿子詹应钦与71岁的二儿子詹应通轮流照顾。詹应通笑称,父亲思维清晰,农历每月初七是两兄弟换班照顾的交接时间,每到这天,父亲会自动“切换”照顾他的儿子,十几年来没有弄错过一次。父亲的生活很有规律,每天早上6点钟左右起床,对食物不挑剔,早餐一般都是面食,如饺子、馄饨之类。父亲爱吃甜食,即使是咸的食物,也会放点糖。早餐后,会出门散步或在家门口晒太阳。中饭后睡会儿午觉,下午3时左右起床。

自父亲詹昌成成为浙江最长寿的人之后,詹应钦被人问得最多的问题就是有关其父亲如何养生的。早起早睡、保持适当运动,这是詹昌成多年来养成的健康习惯。

詹应钦说,父亲常年保持平和心态,家中事儿很少去管,生活从简,温饱足矣,没有太多的物质负担和心理压力,能够从简单的生活中找到快乐和满足感。父亲喜欢晒太阳,认为日光浴能补充身体的能量,预防各种疾病。

詹昌成特别爱干净,这表现在一些生活细节上。比如他注重口腔卫生,每次饭后都洗刷假牙;即使冬天,也是两三天洗一次澡,洗完还会用六神花露水。詹昌成还爱穿白衬衫,外衣穿几天就扔洗衣机里清洗。此外,充足的睡眠也是他长寿的秘诀之一。

聊天中,詹应钦还说了父亲20多年前的一桩趣事。当年已是高龄的詹昌成随子女到苏州小住,家人带他去虎丘山风景名胜区游玩,因景区人太多,他和大家走散了。后来家人报警,才找到迷路的詹昌成。不料詹昌成来了句:“只是走了几公里而已,怕啥!”

据了解,詹昌成兄弟姐妹共7人。在詹应钦看来,父亲长寿与可能家族遗传基因也有一定的关系。“家族中亲戚长辈基本都是八九十岁去世。再看我们9个兄弟姐妹,最大的姐姐今年81岁,最小的妹妹今年58岁。”