

百岁老人黄仁法的“养生经”： 爱吃肉喜走动，达观处世乐观生活

本报记者 陈素琴



黄仁法

年龄:100岁

性别:男

户籍:嘉善县开发区惠民街道大
柳村



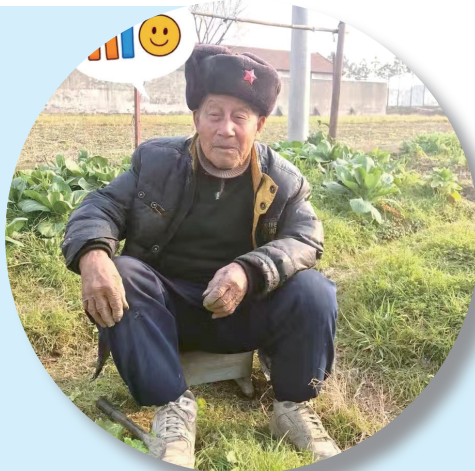
三餐规律,注重饮食,
无不良嗜好;性格温和达
观,家庭和睦;适度运动,量
力而行。



百岁驿站⑦

嘉善县开发区惠民街道大柳村村民黄仁法,在今年的端午节当天,在亲人的簇拥与祝福中,完成了100周岁的庆生仪式。岁月悠悠,转眼间已是五世同堂,百岁老人黄仁法幸福地享受着天伦之乐。

黄仁法育有3个儿子、1个女儿,现在已经五世同堂、人丁兴旺。老人的外孙女殷忠芳介绍,由于亲人们都在大柳村居住,大家每半年轮一次,将老人接到家中照顾,上行下效,家里的后辈们都很孝顺。平日里,大家都非常和睦,每逢传统节日都会团聚,和和美、其乐融融。



田间地头,悠闲自在



百岁大寿,举家同庆

天天少不了肉,喜欢到处走走

黄仁法有哪些“养生经”呢?殷忠芳说:“外公除了心态好,饮食和环境也都很重要。从来不让子女操心。”一直以来,这边的村民都以耕作为主。黄仁法说:“吃的东西都是自家生产的,在农作物紧缺的时代,吃得也比较粗糙。和以前相比,现在的生活变化太大了。村里环境越来越好,吃的是村里自产的‘湖墩’系列大米、菜籽油等农产品,很安心。”

黄仁法一日三餐胃口很好,配餐方面尤其喜欢荤菜,对于零食他则不太感兴趣。“平日里烟酒我也不喜欢,吃饱就行。”黄仁法说,“日常吃的就是普通的五谷杂粮和自家地上产出的蔬菜、水果等,很新鲜很好吃!”

对于黄仁法而言,如今的生活无疑

是满足的。他说:“我儿孙满堂,每天都过得很开心。”这份幸福不仅仅是物质上,更是精神上的富足。聊及生活爱好,黄仁法说年轻时忙活着农活,现在空闲时候就喜欢到处走走。他还喜欢和附近的老人聊天。问及是否有喜欢的运动时,黄仁法笑着说:“我们这代人,以前主要的运动就是农村的体力活,耕田种地,只要出汗的都算运动了。”此外,他表示,放下农活偶尔也会和村民聚在一起打篮球,还参加过一些本土篮球赛事。他回忆:“那时候没有什么娱乐设施,除了干农活就是打球了,当时队友年龄各异,但是一上球场都劲头十足,每个进球都会引起一阵欢呼。”

淡泊名利心胸广,其乐融融好家风

在外人眼里,黄仁法性格温和,从不与人争名夺利,胸怀宽广。关于外公的达观态度,殷忠芳举例说:“外公一直对我们说,不用去跟别人争。争就是吃亏,不争就是福气。”也正是这种淡泊名利的心态,营造了一家人其乐融融的家风。

“外公的处事原则是豁达,不斤斤计较,有了外公当榜样,我们这几代人的性格也都很爽朗。”一直以来,黄仁法作息规律,早起早睡,偶尔在田间地头走动。“外公对我们每个孩子都很好,但又不放纵溺爱。尤其关注晚辈的德行,时刻提醒我们不能做坏事,要注意品德修养,做事要持之以恒。”这份朴素却深刻的教诲如同一盏明灯,照亮了子孙们前行的道路,也成为他们心中最宝贵的财富。大家始终保持积极的心态,乐观生活。

据了解,大柳村户籍人口2426人,其中60岁以上的有936人,90岁以上的有23人。近年来,伴随着乡村振兴,大柳村创新完善村级养老体系,让乡村老人实现老有所依。举办老年人能参加的娱乐活动,提升老年人的幸福感。弘扬尊老敬老优良传统,开展“敬老志愿者”活动等,而大柳村的田园之美,也迎合了老年人“返璞归真”的养老愿望。

殷忠芳说:“现在政策比较好,会有阿姨不定期上门,给外公一些生活上的照料,如换洗衣服、擦擦身、敲敲背等。”

“这是我们村里第一位百岁老人。”大柳村党委书记富志刚和其他村干部及志愿者,带着村里自产的优质农产品以及蛋糕、粽子、长寿面、鲜花、慰问金等专程看望了老人。富志刚说:“大柳是个纯农业村,生态环境好,经过这几年的整治提升,天更蓝水更绿,土壤更肥沃。每个季度,我们还会给村民发放自己村生产的优质绿色农产品。能让村民们‘饭碗’端得牢,生活更美好,我们也很骄傲。”富志刚说。



黄仁法牵着晚辈,怡然自得地散步。



五世同堂,其乐融融。