

海宁寿星道出高寿“三不经”

通讯员 邬振东 本报记者 洪漩

长寿之星

顾玉珍

年龄:101岁

性别:女

户籍:海宁市黄湾镇闸口村

养生之道

奉行着不挑食、不看电视、干活不停歇的养生“三不经”，适度运动，心态达观，时间精力从不耗在无所谓的事上。



在海宁市黄湾镇闸口村，有一位101岁的老寿星，她叫顾玉珍。尽管已经走过了一个多世纪的人生历程，却依然精神矍铄、健康快乐。如今，她四代同堂，儿孙绕膝，生活得很幸福。

无拘无束，坚持独自居住

1923年，顾玉珍出生于海宁市黄湾镇尖山村。长大后，与朱子松结为夫妻，共同将四儿两女拉扯长大。如今，顾玉珍家已是四世同堂，一家人其乐融融。

儿女们十分孝顺，各自成家后，都在自家为老母亲留着房间。尽管

如此，顾玉珍却过惯了无拘无束的生活，表示自己目前身体健康状况良好，生活还能自理，坚持独自居住。平日，儿女们空了就会到跟前尽孝，帮着梳头、洗漱，做了好吃的也会端来孝敬母亲，搀着老人家在堂前屋后散步，轻松惬意。

极简生活，日常奉行“三不经”

顾玉珍的家族或许暗含“长寿基因”，其母亲也是百岁老人，兄弟则活到92岁。

“母亲身体一直很好，100岁后才开始用拐杖走路，但不喘粗气。”儿子朱许康一说起百岁母亲就十分自豪。他说，以前母亲每晚都会喝点白酒，5年前由于高血压便戒酒了，胃口一直很好。

小儿子朱炳祥则回忆，打自己记事起，母亲一直辛勤劳作，尽管家里屋外地操持着，却从未见她去过医院。“母亲年轻时候也爱运动，尤其是早晨起来会锻炼身体。记得她中年时还会在空闲时间跑步，利用忙活间隙做做简单的操类运动。”朱炳祥说，随着母亲年岁渐长，这才改为走路和慢跑。“或许是年轻时候打下的基础，如今除了听力稍许有点退化，耳朵有点背外，身子骨还算硬朗。”

问及顾玉珍有何养生秘笈，老人悠悠道出“三不经”：不挑食、不看电视、活动不停歇。

顾玉珍平日作息规律，一般清晨五

六点起床，晚上7点多便上床睡觉，电视机对她而言就是个摆设。饮食方面，从不挑食，但较为清淡，“妈妈从六七十岁开始就鲜少吃重油的食物，平时烹饪上蒸煮较多，以蔬菜为主。”朱炳祥说，另外母亲从不吃滋补品。

顾玉珍自己也十分自豪：“我身体一直很好，几乎不感冒，也没有生过大病。这可能和我一直生活在农村有关，农村空气比较好，而且我经常去地里干农活，体格比较好。”别看老人家现在已经101岁的高龄，但她总能充实自己的生活，择菜、简单的洗洗涮涮，自己都能搞定。平日里还能拄着拐杖绕着家附近走上两圈，松弛松弛筋骨。



顾玉珍的孩子时常到跟前尽孝，为她送餐，陪她聊天。

心态达观，生活充满“松弛感”

家有一老，如有一宝，在子女们看来，母亲的长寿还离不开她的好心态——“性子稳稳的、慢慢的”，顾玉珍身上的那份“松弛感”，十分值得晚辈们学习。“母亲懂得劳逸结合，从不过分卖力，也不因为生计艰难而苛责自己。”

顾玉珍遇事心态平和，时常告诫晚辈：“好好商量，不要计较，不要动粗，时间精力不要耗在无所谓的事上。”

“她向来不和人家争口舌，总说‘能放手就放手，过得去就过去’‘压力总是自找的，活得不要太较真’，这都是母亲教给我们的

人生智慧。”朱炳祥笑言，一直以来，在这个大家庭中从未发生过家庭矛盾。顾玉珍同样认为，家庭的和睦氛围、儿孙的贴心关照也是长寿的秘诀之一。

此外，朱炳祥还忍不住感叹，现在政府还会给上了年纪的老人提供补贴，并针对老年人开展各项公益服务，“每三天有人上门洗头、按摩，并陪着聊聊天，还会有人送饭上门，帮着打理点内务，让母亲的老年生活更具幸福感。”



大儿子朱许炳帮顾玉珍梳头