

# 百岁老人王仁贵： 烟火日常藏长寿良方

本报记者 洪漩



百岁驿站 30

在台州市黄岩区高桥街道胜利村，王仁贵是远近闻名的百岁老人。老人生于1925年，如今已102岁，除听力衰退外，头脑始终清醒，血压、血糖、血脂各项指标全部正常，日常穿衣、洗漱皆能自理。他用规律的作息、豁达的心态在充满烟火气息的平淡日常中，解锁着幸福长寿的密码。



王仁贵

年龄:102岁  
性别:男  
籍贯:台州



饮食不刻意  
忌口，作息不强  
行约束，万事顺  
应本心。



王仁贵百岁生日

## 饮食作息顺心而行，优质睡眠筑牢健康根基

王仁贵一生共育五个子女，在二女儿王秀丽眼中，父亲只是一位再普通不过的农村老者，从不追捧各类养生偏方，不靠名贵补品调养身体，长寿的根本全在于万事顺其自然，顺着身体本能过日子。

目前，王仁贵独居高桥街道的老家，子女分工排班照料。作为一辈子扎根田地的朴实农民，王仁贵把节俭刻在了骨子里。一碗软糯汤圆，就是王仁贵雷打

不动的早餐。王仁贵总念叨汤圆实惠，两块钱就能买一袋，顶饱、省钱又省事。此外，由于上了年纪，他偏爱软烂荤食。“黄豆炖肉是家中常备菜，从前母亲在世时，这是她的拿手菜，所以直到现在我们也经常做给父亲吃。”女儿王秀丽介绍，父亲爱吃荤菜，鱼肉、猪肉、河鲜海味他都爱吃，也偏爱橘子、西瓜等水果。

不少人曾担心王仁贵少食青菜的习惯会影响身体，但多次体

检结果却显示，王仁贵的血压、血糖、血脂全部达标，身体指标甚至优于不少年轻人。王秀丽说：“虽然父亲平日里很少吃菜，吃饭也以简单朴素为主，不过子女们深知老人的口味和性格，总会将父亲爱吃并且营养实惠的新鲜食材变着花样送到父亲嘴边。”

值得一提的是，王仁贵最大的生活特点就是睡眠质量极佳。在女儿王秀丽的描述里，父亲完全不受白天黑夜的作息束

缚，困了倒头就睡。比起严苛的养生教条，这种“想睡就睡”的特质，反而成了王仁贵维持身心平衡的关键。“我和兄弟姐妹们都年过六旬了，但在睡眠质量上，没人比得上父亲。”王秀丽感慨道。

## 半生耕作勤动筋骨，适度舒展保持活力

作为一名踏实肯干的农民，王仁贵通过大半辈子辛勤劳作，将全家五个子女抚育成人。在王秀丽的记忆中，每到农闲时节，父亲还会去窑厂帮忙烧砖、烧瓦，靠额外体力活补贴家用。王仁贵不仅将吃苦耐劳的精神刻进骨子里，也练就了一身过人力气和硬朗身板。

“直至八十多岁，父亲依旧坚持下地种水稻，百余斤重的稻谷都能独自背运回家。”王秀丽说，尽管子女轮番劝说，不服老的父

亲仍执意务农，直到年岁过高体力衰退，这才听劝放下锄头。数十年日复一日的农耕劳作，锤炼了筋骨，为他晚年硬朗的身体打下了根基。

“老人不愿闲在家中，总忍不住外出走走。”王秀春表示，父亲早年身体硬朗时，常独自走到村口的体育公园，依靠运动器械舒展筋骨，慢悠悠活动半小时再缓步回家，即便如今行走距离变短，他依旧坚持每日出门散步，不愿整日闭门久坐。

“爸爸这辈子生活虽简单，却始终保有活动的习惯。”王秀春说，父亲从不靠专业锻炼方法，只是顺着身体意愿，能走便走、能歇便歇，没有高强度运动，仅以舒缓散步、简单器械活动维持日常运动量。

## 心性通透知足常乐，平和心态滋养百年安康

在子女眼中，通透平和、心里不装烦心事，是父亲最核心的长寿密码。王秀丽介绍，父亲性格直爽温和，待人宽厚包容，一辈子常把“吃亏是福”挂在嘴边，从来不会与人争执、记恨抱怨，遇事转头就放下，和邻里乡亲相处数十年，从来没有红脸吵架的情况，人人都夸赞他脾气好。“遇事不往心里搁，很少有现在年轻人常说的焦虑内耗。”王秀丽笑着说，父亲的好性子，那可是有目共睹的。

尤为难得的是，王仁贵与老伴相伴相守几十年，夫妻二人从未红过一次脸，遇事互相体谅包容，这份温和的相处模式，也给五个子女树立了最好的榜样。“母亲晚年身体卧床不能自理，全靠父亲贴身照料饮食起居，耐心十

足。”王秀丽回忆，父亲对待伴侣温柔体贴，对待自家子女也素来宽厚，从小到大很少严厉责骂过孩子们，遇事好好沟通，家中氛围始终平和舒缓。

2024年，老人100岁生日时，家人为他热闹地操办了一番，红红火火的场面，层层垒起的蛋糕，四世同堂的场景定格下圆满温馨的时刻。

没有跌宕起伏的人生故事，只有乡村最寻常的烟火生活。充足随意的睡眠、朴素适口的家常饭、常年适度的活动、不争不扰的平和心境，共同构成这位百岁老农的长寿密码。随遇而安，不纠结、不较劲，凡事放宽心怀，便是王仁贵走过百年光阴，留给后辈最珍贵的生活智慧。

