

# 每天爬8楼,103岁任爹“无压力”

勤运动、心态好,“一不小心”就成了百岁老人,身体比78岁的儿子还硬朗



本报10月10日讯 家住8楼,每天爬上爬下好几趟,估计年轻人都会吃不消,但家住长沙市开福区东风路上的任江浦老人,却表示毫无压力。就说今天中午吧,家里盐吃完了,儿媳说要下楼去买,老人家立马自告奋勇,踱着方步悠哉游哉地下楼买盐去了。

任江浦老人可不是普通的老人,已经103岁了,身体却比78岁的儿子任茂树显得还硬朗些。老人说,自己是一不小心就活成了百岁老人。重阳节快到了,记者来到任爹爹家中,请他为长沙的老人们传授长寿的“秘诀”。

## 勤做运动,能吃能睡身体好

任江浦老人黑发夹杂着银丝,眉毛浓得很,脸上总挂着可掬的笑容。早上7点,准时起床,穿戴整齐去楼下的小区转转;遛遛街、甩甩膀子,呼吸新鲜空气是他每天的必修课。

烈士公园就在家附近,老人常和儿子去公园里锻炼身体,他最喜欢太极揉推器,每次去公园,都会在上面转上百余下。

看到记者在,老人兴致来了,在健身床上做起了仰卧起坐,一口气做了十几个。站在旁边的儿子看了,汗颜不已,因为他做不了。

中午到了,老人和儿子儿媳吃午饭。任爹爹不爱吃肉,用勺子往碗里添了几勺花生米,嘴里发出咯吱咯吱的咀嚼声。儿子说,老父亲胃口好,吃饭用的是农村的大瓷碗,一顿能吃二三两米饭。

## 心态好,没跟别人红过脸

老人说,不打牌、不抽烟、不喝酒是他从年轻时坚持的原则。以前是老师,读书是他的爱好,现在年纪大了,仍喜欢读书看报,关心时事与政治。

现在任爹爹已是四世同堂了,儿子儿媳退休在家,孙子孙女都有了好的着落,大家庭生活过得其乐融融。

“他不奢求什么,总教导我们要助人为乐,与人为善。”任茂树说,从来没见过父亲跟别人红过脸。也许正是这种平和的心态,才让老人身体、精神双丰收,更加健康长寿。

“我也觉得,心态好是长寿最重要的‘秘诀’。”老人说,希望更多的老人像自己一样,过着幸福的生活,长寿安康。(市民王先生提供线索,奖励30元)

■记者 李琪 实习生 朱莹 苏秀 杨芳

## 相关链接

### 长沙有172个百岁老人

“全市百岁老人共有172个,而且大部分在农村。”长沙市民政局老龄委的相关工作人员告诉记者,长沙市60岁以上老人有110万,占全市人口的16.8%。百岁老人大部分居住在农村,其中宁乡县和浏阳市居多。“环境好,空气新鲜,吃的东西也清淡,这些农村特有的优势,对长寿是非常有利的。”

在百岁老人们填写的长寿经验中,几乎都填写了乐观、心态好等内容。医学研究也证明,老人保持平和的心态,注意调节心理上的平衡,有助于体内各种酶和激素的产生,有利于调节脑细胞的功能和改善血液循环。从登记的资料来看,这些百岁老人能活到百岁以上,除了早睡早起生活规律,还与他有一个温馨和谐的家庭息息相关。



10月9日,长沙市东风二村,103岁的任江浦老人在看书。实习生李健摄

## 73年不洗头,93岁常德老太秀发如新

20岁坐月子后不再洗头,仅用篦子梳头 该村还有同样的长寿老太

本报10月9日讯 73年不洗头,发质依然柔软、细腻,发根清爽,且毫无污垢和异味,你见过吗?常德汉寿朱家铺镇赤金村93岁老太孔金莲73年不洗头,只用篦子梳头,如今她的头发比儿媳的还要好。

### 生下大儿子后不再洗头

1939年,20岁的孔金莲怀孕时,听村里老人说,产妇在月子里不能洗头,否则容易头痛、颈痛。于是,孔金莲在生下大儿子郭春秋后,便一直没有洗头,即使出汗、头痒,也仅仅只是用篦子梳头或用手抓两把,期间头发依然清爽,无污垢,也无异味。此后,老太干脆不洗头,这一晃便是73年!

家人对于孔老太长期不洗头的行为虽不支持,但也尊重老太的选择。儿子郭春秋以前也跟老太说过,头发要洗一洗,但她脾气倔得很,说什么也不肯洗。“我见她头发没有头皮屑也没有味道,也就由她了。”郭春秋对记者说,老太睡觉的被子、枕头未闻到过异味。

### 保护秀发的诀窍是用篦子梳头

据悉,三年前,孔老太的头发还是黝

黑发亮,最近几年才渐渐变白,成了现在的银灰色。说到70多年不洗头,秀发依然清爽的诀窍,孔老太告诉记者两个字:“篦子!”原来,孔老太长期以来都用篦子梳头。这种篦子与一般的梳子相比,梳齿更加密集,过去基本上都是使用这种梳头工具,它可以起到刮头皮屑和清除藏在头发里的虱子的作用。

如今93岁的孔老太,身体硬朗健康,思维清晰,耳不聋、眼不花,现在吃饭还能吃一平碗,这么大年纪还能穿针引线,做一些简单的针线活。“除做饭外,婆婆洗澡、洗衣都是自己动手,完全不用我们操心。”儿媳熊先梅说。

### 还有同样不洗头只梳头的长寿老太

不洗头、仅用篦子的高寿孔老太,在赤金村并非独例,十多年前,该村曾有一位90多岁的老太,也是70多年不洗头。该村书记高绍英介绍说,村里以前就有坐月子不洗头的传统,但一辈子不洗头的少之又少,在他的印象里,这些不洗头只梳头的老太都比较长寿。

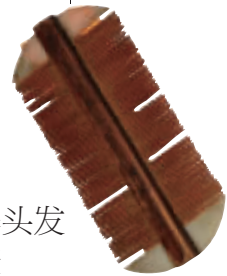
■记者 聂诗茵 通讯员 李振宇

## 小知识

### 梳头既滋养头发又有利健康

梳头是一种积极的按摩手法,经常梳头能加强对头皮的摩擦,疏通血脉,改善头部血液循环,使头发得到滋养,乌黑光润,发根牢固,防止脱发。

梳头与健康的关系密切。通过对头部百会、神庭、上星等穴位的反复梳理,可使烦躁、抑郁逐渐消退,能起一定的催眠作用。经常梳头能改善头部血液循环,缓解头痛,预防感冒;可促进大脑和神经的血液供应,有助于降低血压,预防动脉硬化、脑出血等疾病的发生。梳头有利于加强新陈代谢,增强脑细胞的营养,延缓大脑衰老。



## 农妇骑车送菜 摔死深沟



10月10日,长沙市河西岳华村。一辆装满菜的三轮电动车翻倒在路边的水沟里。车主当场死亡。实习生 骆毅 摄

本报10月10日讯 在长沙市岳华村,王志华的勤快、种的蔬菜好吃是出了名的,可从今天起,人们再也吃不到她种的蔬菜了。今天早上,王志华在骑三轮电动车送菜的路上翻入3米深的水沟,被人发现时已经没有了呼吸。

### 人被电动车压住,倒在淤泥里

上午10点左右,记者来到长沙市银盆岭北路的岳华村黄金组。走近看,出事的水沟宽不到两米,深约三米,三包用塑料袋装好的蔬菜还浸在水里,一侧土坡上,还有一个从电动车上掉下的反光镜,而尸体已经被抬到车上。

“我早上去菜地收菜,王志华已经收完在往车上装了。等我收了菜走出来,就看到她的车掉在水沟里,人倒栽着,被电动车压在身上,只有两条腿伸在水面上。”同村的刘粟华是第一个发现王志华发生意外的人,当时是早上8点左右。

### 每天往返几公里卖菜供女儿读书

记者在现场发现,原本有三四米宽的水泥路,由于北侧一个大土堆上的黄

土下滑,将这段水泥路占得只有一米宽,顶多能容两个成年人并肩走过,而王志华那辆三轮电动助力车要想通行就显得十分勉强。“当时她车上装着菜,路也太窄,很可能就是这样的原因翻下去的。”刘粟华分析道。

王志华姐姐告诉记者,王志华一家共四口人,有两个女儿,一个在上大学,一个刚上小学,身有残疾的丈夫目前还在福州给人打工,这辆三轮电动助力车就是残联送给他们一家的,“家里经济条件不好,她每天骑着这辆电动车折返三四公里挣这点菜钱供两个女儿上学。”

得知母亲发生意外,女儿赶到事发现场后泣不成声,周围村民也不禁唏嘘,“以后再也不能看到勤快的王妹子,吃不到她种的好菜了。”

■记者 黄磊 实习生 姜凯夫

长沙化龙巷法律援助团 长沙化龙巷法律援助团 帮您维权打官司  
本报法律顾问:李春光律师团队  
免费咨询:18908466558 在线咨询:law.voc.com.cn