

长寿之家个个青春常在有何秘诀



王维沁 93岁



王维云 90岁



王维仁 83岁



王维友 81岁



王维珍 77岁

■93岁的老太太,居然长着满头黑发,那可不是染的哦!你信吗?

■兄弟姐妹7人,个个长寿,看上去都比实际年龄小20岁左右,这是咋回事?

在南京都市名园小区,有这样一个家族:兄弟姐妹七人,老大今年93岁,老小70岁。听到这个年龄,您的第一反应可能就是“这是一群老态龙钟的人”。事实上,记者怎么也无法将眼前笑意盈盈、精神焕发的他们同实际年龄联系起来。他们中的每个人,看上去都比实际年龄小上20岁左右。记者怀着极大的好奇,对他们逐一进行了采访,试图揭开他们不仅长寿,而且青春的奥秘。

本版主笔 快报记者 张荣 摄影 快报记者 施向辉

好人缘,天天爬5楼的老大王维沁

相貌年龄:75岁左右
实际年龄:93岁
家庭成员:三儿两女
居住状况:和儿子住在一起
饮食秘诀:吃素为主,尤其爱吃空心菜和青菜
锻炼秘诀:每天爬五楼
睡眠秘诀:八小时以上
性格秘诀:开朗

作为七人中的老大,王维沁有很高的威望。每次遇上码不准的事儿,弟弟妹妹总会说:你让大姐说说。虽然已经93岁,但她那满头的黑发,满口的好牙,总是让人在得知年龄真相后吃惊不小。都说女人讲究保养,难道她有什么秘方不成?

“哪来的秘方,就是爱动,想得开呗。”王维沁年轻的时候从事的是餐饮行业,烧得一手好菜。现在,她和小儿子住在一起,屋子在五楼,每天,她都下楼去菜场买菜,然后回家做饭,打扫卫生,把家里收拾得干干净净。每天爬五楼,就成为她的锻炼秘诀。

虽然自己烹饪技术好,但王维沁主要还是吃素菜,特别喜欢吃空心菜和青菜。她的睡眠特别好,晚上八点之前是一定会上床的,早上五点钟,她便起床。王维沁的记忆力也非常棒,七八十年前发生的事情她都会给你娓娓道来,思维异常敏捷。“这一辈子,吃了许多苦,但我什么事情都能想得开。什么事情都好相处,日子就好过了。人缘好,心情就更舒畅了。”

口头禅是过去了就算了的老二王维云

相貌年龄:75岁左右
实际年龄:90岁
家庭成员:四儿三女
居住状况:和女儿住在一起
饮食秘诀:喜欢吃鸭肉
锻炼秘诀:每天晚上,和女儿在小区走走
睡眠秘诀:每天九个小时以上

性格秘诀:开朗

相比大姐王维沁,老二王维云胖乎乎的,白皙的脸上戴着副眼镜,身穿一件赭红色的盘扣立领中式衬衫,眉眼中有一种天生的豪气。虽然白发比姐姐多,但嗓门却明显比姐姐响。

王维云有一口比姐姐还利落的好牙,蚕豆在她的嘴里“咯嘣”“咯嘣”地嚼着,好似小菜一碟。甘蔗也是她常吃的水果,玉米属于五谷杂粮,对付它更是绰绰有余。她的饮食是荤素搭配,素菜还是占多,荤菜以鸭肉为主,但顶多两片足矣。她的睡眠很好,在晚上11点后上床,每天早上九点才起来。而且,王维云保持精力还有个秘诀——打瞌睡。坐在那里,头一低,眼睛一闭,她就睡了一小会儿了,再睁开眼睛,又精力十足。

王维云的性格十分开朗,她的口头禅就是:过去了,就算了吧。年轻的时候,她学了一手裁剪的手艺,名声在外,邻里乡亲有需要的,总会带上布料请她帮忙,她就会弯腰驼背地踩着老式缝纫机,忙得昏天黑地。

从不还价的痛快人老三王维仁

相貌年龄:70岁左右
实际年龄:83岁
家庭成员:一儿六女
居住状况:和儿子住在一起
饮食秘诀:不吃海鲜
锻炼秘诀:没有刻意的方式
睡眠秘诀:一觉到天亮
性格秘诀:荣辱不惊

王维仁的性格显然比较内敛,温文尔雅。当姐弟们在侃侃而谈的时候,他就静静地坐在那里,满眼含笑,目光流连在说话者的身上。遇上相同的观点,就轻轻点点头,遇上不在理的话,他就会轻轻地补充两句,也不多说。

王维仁的饮食依旧以素食为主。而且,他对许多食物忌嘴,比如海鲜。和小儿子住在一起后,他就负责买菜,烧烧饭,在家看看电视,和朋友打电话聊聊天。如果说一定要有锻炼秘诀,

也就是到菜场买菜比较定时定点运动量了。王维仁去买菜,摊贩们最高兴,他从来不过价还价,人家说多少,他就给多少,称好付钱走人,干脆利落。

年逾80还骑着自行车到处转的老四王维友

相貌年龄:55-60岁之间
实际年龄:81岁
家庭成员:一儿两女
居住状况:孤身一人居住
饮食秘诀:日日吃青菜
锻炼秘诀:喜爱步行、骑自行车
睡眠秘诀:每天睡足7个小时
性格秘诀:开朗,爱韶

王维友是在前一天夜里坐火车从上海赶回南京的,七人中唯一居住在南京以外城市的就是他。在七人中,他的身形最瘦,却显得最精干。虽然鬓角有少许白发,但不注意还真看不出来。

通过交流,记者发现了他的一些与众不同之处。王维友的饮食很有特点,以吃素为主。这个习惯从他的幼年就开始形成。至于荤菜,他也吃一点,但数量极少。“不吃荤也不行,偶尔也吃一下,要不然营养不全面嘛。”一般上了年纪的人,睡眠质量都不高,一夜能睡四五个小时就算不错了,但王维友每天都能睡到七个小时以上,“所以我的精气神特别足。”他乐呵呵地说。

王维友没有特殊的锻炼方法,就是步行和骑自行车。

不难看出,王维友是个很豁达的人。爱说爱韶爱笑。没说过两句话,就笑得一脸的褶子。“别看我整天在乐呵,其实,我也曾有难受的时候。”王维友的爱人在1982年就过世了,留下了一儿两女,那时他悲伤得无以复加,但为了孩子,他不断地劝慰自己,“那是一段我人生中最艰难的日子,好在我调节过来了。”

只用十几块钱飘柔却满头乌发的老五王维珍

相貌年龄:60岁左右
实际年龄:77岁
家庭成员:二儿一女
居住状况:老两口单独居住
饮食秘诀:爱吃青菜和野菜
锻炼秘诀:每天小跑三公里
睡眠秘诀:每天八个小时以上
性格秘诀:随和,容易满足

王维珍和她的大哥一样,不大爱说话,一直静静地坐在两位姐姐的旁边,听众人言语。她相貌上的最大特点就是满头乌发,这使得她比实际年龄年轻许多,她是用什么样的方法才做到这点的呢?

王维珍现在和老伴单独住在自己的房子里,每周她都要烧上几个好菜,让老伴儿给孙辈儿送去。而她自己却是难得吃

荤菜的。王维珍很讲究,从不吃隔夜菜,从不在外面吃饭。每天早晨一碗烫饭,中午、晚上干米饭,睡觉前喝一杯牛奶,从年轻到现在,这个规律从没改变过。

在锻炼秘诀上,王维珍除了做家务活,便是每天早上必跑三公里。早晨5点左右,王维珍就准时出现在马路边,老伴儿在打太极拳,她就慢跑。她的睡眠非常好,每天晚上新闻联播一结束,她便上床睡觉,每天都保证睡眠在八个小时以上。至于那引人注目的一头黑发,她很自豪地说,没有秘诀,就是生活有规律,心态好。王维珍从不使用专门的护发产品,就用普通的十几块钱的飘柔,四百毫升一瓶,她能用上八个多月。

直肠子老六王维富

相貌年龄:55岁左右
实际年龄:75岁
家庭成员:一儿二女
居住状况:和儿子住在一起
饮食秘诀:爱吃荤菜
锻炼秘诀:和老伴儿散步
睡眠秘诀:特别好
性格秘诀:开朗,爱憎分明

王维富是七人中唯一抽烟的人,身上因此有股淡淡的烟味。王维富看人时的眼神很率直,似乎让人一眼就看穿内心,很容易就对他产生推心置腹的信任感,这应该是一个非常容易相处的人。

王维富抽烟,而且很厉害,一天能抽上两包。儿女们都反对,但他的烟瘾太大,戒不掉。就因为如此,他被他们认为是七人中身体较弱的。在饮食上,他爱吃荤菜,素菜也不拒。“他是一个直肠子的人,”外甥女评价他说,“爱憎分明,人很正直,有什么就说什么,从不拐弯抹角。”

王维富退休前从事光学仪器方面的专业,技术一流。现在,一家单位请他坐镇指导,让他的技术优势充分发挥。这让他觉得精神上的追求依旧存在。现在,他和老伴儿没事的时候就出门走走转转,一来是锻炼,二来又放松。

擅长复杂问题简单化的老七王维高

相貌年龄:50岁左右
实际年龄:70岁
家庭成员:两个儿子
居住状况:有时和孩子居住,有时老两口自己过
饮食秘诀:喜欢带叶子的蔬菜
锻炼秘诀:家务劳动
睡眠秘诀:夏天6个多小时,冬天7小时以上
性格秘诀:开朗,豁达

王维高善于组织协调,而且善解人意。兄弟姐妹七个坐在一起接受记者采访,每次记者提问时,他会根据问题寻找回答对



王维富 75岁



王维高 70岁

象,然后将记者的问题尽可能简单化地传给被采访者。

因为父母从事茶楼生意,所以,王维高小的时候,家里的饮食就特别清淡,这种口味一直保持到现在。荤菜在他平时的饮食中绝对少数。“我不抽烟,喝酒也只是在宴会的时候就喝少许红酒,白酒坚决不碰。”

说到自己的锻炼秘诀,王维高乐呵呵地说,做家务劳动。年轻的时候,王维高在车间里当主任,什么体力活都要带头做;后来到了企业,也是东奔西跑,退休之后,他就干上家务活了。“我家的经济条件还不错,但绝对不请钟点工、保姆什么的,家务活都是我和老伴儿一起做。坚持做体力活,身子骨自然就结实了。”

专家点评

长寿秘诀说到容易做到难

究竟多大的年龄有怎样的面貌,谁也没见过标准,人们总是根据大多数人的面貌得出大概的结论,八十岁的人应该长成这样,九十岁的人应该长成那样。但很显然是,这兄弟姐妹七人,都比同龄人年轻许多,原因究竟在哪里,记者了解到,他们的父亲是七十多岁、母亲是八十多岁离世,这在当时已是高寿了。而通过接触,记者还发现,爱笑,是他们共同的特点,会不会真的应了那句“笑一笑,十年少”?

上海生命研究院的一位专家为记者做了解释,认为他们的长寿肯定和来自父母的遗传基因有关,但他们拥有良好的饮食习惯、运动习惯以及生活习惯也是长寿且容貌年轻的原因之一。最为关键的是,他们的心胸非常开阔,心态非常年轻。也许这些理由听起来很简单,但多年如一日地做到,却绝非易事。



快乐的王家兄弟姐妹们