



王婆婆正坐在阳台上做针线活



寿星档案：王金凤，女，110岁。身体健康，记忆清晰；能自己穿针缝补衣物，能自己做饭吃；爱好种菜、养鸡；白发中又长出青丝，又转白，又变乌，已如此注复了三次。

长寿解密：一天一鸡蛋，常喝米酒；生活有爱好，起居讲规律：每天都抹身子，热水常泡脚；心态平和安宁，晚辈敬老孝顺。

1

很会照顾自己

采访时间：2003 年 3 月 16 日

采访地点：武汉市青山新沟桥热电社区 18 街坊 11 栋

采访对象：王金凤老人一家

武汉市有一个 110 岁的老寿星，能眼不花、手不抖地穿针引线缝补衣服。

2003 年 3 月 16 日的中午，我们找到了这位叫王金凤的超高寿老人的家。经过与老人及其家人面对面的采访，我们才发现除了能够穿针引线以外，老人还有更多令人惊叹的事情呢。

由于下雨天气湿冷的缘故，我们到老人家的时候，不便下地的老人还躺在床上休息，我们便在老人的客厅，先向老人的小儿子、现年 73 岁的万孝义讨教老人家百岁长寿经。虽然在谈访过程中，万孝义经常笑着说母亲过得其实也挺简朴、挺平凡，但在这平凡的“长寿经”里，我们却获益匪浅。

眼不花手不抖 穿针引线缝衣服

新沟桥热电社区可以算是武汉闹市中比较清静的地方。我们在 18 街坊 11 栋的楼下就可以看到王金凤老人

的家。王婆婆住在二楼，阳台靠着路边，有利于室内空气的流通。

在王婆婆家门口，一抬头就看见在门上挂着“五好家庭”字样的牌子，我们想，这一定是个和睦、幸福的家庭，子孝孙贤，才使得老人这么长寿。

王婆婆的小儿子万孝义热情地接待了我们。坐在客厅里，我们环视老人的家，很简朴，但很整洁。靠窗的桌子上，放了几幅字画。万孝义说，自己以前是钳工，工作很辛苦，起早贪黑的。退了休以后，时间突然宽裕起来，有些无所适从，总想做点什么，于是就练开了毛笔字，久而久之，竟成了一项爱好，一天不练，就觉得少了点什么。

我们提出想看看王金凤婆婆，万孝义就带我们来到她的房间。房间不大，家具也说不上多，却也和谐整洁。房间连着阳台，光线很好，阳台上还摆着王婆婆亲手种的油菜花。看到黄灿灿的油菜花，我们想像那也许是王婆婆对农村生活的怀念。

由于下雨的缘故，天气寒湿，王婆婆还躺在床上休息。我们没有惊醒王婆婆，在客厅里对万孝义进行了采访。

万孝义对母亲的长寿很感欣慰和自豪。他说，别看母亲这么大岁数了，眼神儿仍然很好，还可以穿针引线缝衣服哩。邻居们都很惊奇，总是三五成群地来看老人穿针缝衣服。

王婆婆还喜欢自己做饭吃。万孝义告诉我们，母亲岁数大了，吃不了多少，而且生活规律与他们不太一样，常常是他们吃完饭一两个小时后，王婆婆才慢慢地下床。为了不给儿孙们添麻烦，母亲坚持要自己做饭，

她说这样好，自己想吃什么就做什么，咸、淡味道还能随着自己。

王婆婆精神好的时候，还能洗洗毛巾和单衣。万孝义说最不可思议的是，母亲的头发由白变黑，又由黑变白，如此循环往复已经三次了，每次的周期两三年不等。

就在我们听得啧啧称奇的时候，王婆婆醒了，叫着儿子，万孝义和我们赶紧走到里屋，看到王婆婆已经坐了起来。只见王婆婆面容清丽，皮肤在灯光下显得很有光泽。岁月也怜人，并没有在王婆婆脸上刻下过多的痕迹。王婆婆眼神清亮，精神也很好，很慈祥地看着我们。由于岁数大了，耳朵并不是很好使，要贴着她的耳朵大声讲话，她才能听见。听说我们来采访她的长寿之道，王婆婆显得很高兴。给王婆婆拍照的时候，王婆婆还不急不缓地拉了拉帽子，拢了拢头发，摆出一副端庄认真的神情。

一天一鸡蛋 滋身靠米酒

民以食为天，寿以食为先。我们首先问的便是王婆婆的饮食状况。

万孝义老人说，母亲很俭朴，吃的都是很普通的饭菜。家人很顺从王婆婆的意思，王婆婆想吃点什么，就给她做什么，也没有特意地去讲究营养搭配。

王婆婆几乎不喝茶，平常只喝白开水，并在水里放些糖。水一定是要温热的，老人从来都不喝凉的。老人最爱喝米酒，一般会在饭前喝一碗，也要温热了再喝。老人对米酒不是一般的嗜好，有时甚至只喝米酒不吃

饭。

万孝义说，要说有什么长寿的秘诀，米酒可能是最大的秘诀。因为这是王婆婆几十年来几乎每天都喝的东西。古文献上记载，“酒为百药之长”，秦汉时期，人们用酒来治病，酒是当时的主要药物，所以，那个时代的“医”字曾用“酉”字做过偏旁。王婆婆用酒养身也不足为奇，只是酒不能贪多，酗酒可是十分有害健康呢！万孝义说，母亲喝的米酒都是自己做的，自酿自饮。现在家里生活条件好了，晚辈们来探望时，会买些补品，但她什么都不吃，除了米酒，偶尔还喝点牛奶。

王婆婆现在一天只吃两顿饭，早上九点多钟吃早餐，下午三四点钟吃晚餐。吃早餐的时候，喜欢用汤泡饭吃（从营养学的角度看，此种做法似乎对肠胃不好），汤里会放上一些新鲜的白菜。王婆婆所吃的菜基本上都是自己种的，最爱吃的是白菜和南瓜。

王婆婆吃饭口味偏淡，从来不吃带刺激性气味的辛辣食品。鸡蛋是老人常吃的东西，平均每天要吃一个鸡蛋。此外，王婆婆还喜欢吃一些蒸得比较烂的牛肉，喜欢喝肉汤，肥肉吃得很少，吃的话一次大约只能吃一两。

王婆婆的晚餐一般都是些稀饭、米酒之类的甜淡食品。偶尔吃点油条，但吃得不多，一根油条够吃两顿，有时候也吃一些烩面。老人喜欢喝汤汤水水的食物，譬如有时自己动手熬面疙瘩吃。

据万孝义讲，母亲在 90 多岁的时候牙就掉光了，加上胃的消化不是很好，所以老人平时很少吃水果。有时候想吃了，就吃点苹果，要削成一片一片的再吃。当我们问王婆婆有没有食用什么保健品时，万孝义大手一

摆，说：“母亲身体健康，生活朴素，从来不用什么保健品。”

王婆婆的三大爱好——

养鸡 种菜 带孩子

我们问王婆婆有没有什么特别的爱好，万孝义笑着说，母亲有三大爱好：养鸡、种菜、带孩子。王婆婆的这三样爱好几十年来都没有变过，现在王婆婆的阳台上还养着鸡呢。我们顺便去看了看，阳台上果然搭了一个灰黑色的鸡窝，里面有好几只鸡走来走去，地上撒满了鸡食。万孝义说，天气好的时候，母亲就会下床来亲自喂鸡。王婆婆养鸡成痴，几十年来鸡窝里的鸡都没有断过。

王婆婆还爱好种菜，这也有着很悠久的“历史”。居委会的干部听说王婆婆喜欢种菜，特地给老人找了一块空地，王婆婆便在上面种些白菜、油菜之类的，甚至家里靠北的窗台上也种了几盆油菜花，黄黄的小花很是扎眼。天气好的时候，王婆婆下床后，都会浇浇“花”。王婆婆楼下的住户笑着对我们说，王婆婆一浇水，楼下的雨棚就劈劈啪啪响，像是在下大雨。王婆婆喜欢吃自己种的菜，她说，自家的菜又新鲜又干净，吃了放心。不过，这些年菜种得少了，菜的品种也不多，家里很多菜还是去市场买，换着花样做给老人吃。

王婆婆天性喜欢孩子。除了自己的三个子女外，老人小儿子的五个孩子也是她带大的。老人带孩子自有她的一套方法。她照顾小孩子细心又周到，有时候小孩生病，王婆婆有自己摸索出的一套治疗经验。每个孩

子在老人的精心照料下都很健康，孩子们和王婆婆的关系也很亲密，对王婆婆十分孝顺。现在，王婆婆的孙女儿每天都来给老人洗脚、擦身子，无微不至地照顾老人。

下楼的时候我们顺便问了王婆婆的一些邻居，邻居们都很羡慕王婆婆能这么长寿。一个邻居说，婆婆这么大岁数还能自己养鸡，他每天早上都会听到婆婆的鸡打鸣，老婆婆的鸡都快变成他家的闹钟了。我们发现邻居们对王婆婆都很有感情。一位女士说，王婆婆人很和蔼，以前下楼都会笑着和人打招呼。

儿子万孝义说，母亲没有什么娱乐，养鸡、种菜、带孩子是她做了一辈子的事，也是她最大的爱好。能做自己喜欢做的事，使王婆婆每天心情舒畅，活得很充实，觉得自己活得很有意义。

生性闲不住 喜欢做家务

王婆婆是一个闲不住的人，每天总是要找点事做做才安心。万孝义说，母亲的一生都处于运动之中。以前，王婆婆总是早晨五六点钟起床，把整个屋子打扫一遍，然后做早饭，天天如此。现在王婆婆岁数大了，但还是坚持自己洗毛巾和一些简单的衣服，缝缝补补就更不用说了。万孝义自豪地说，直到这个年龄母亲还能穿针引线呢。有时候不让王婆婆做事，可她总是坚持要做，家务事几乎都被王婆婆一个人“承包”了。

万孝义说，家务事虽不用太花力气，但是日复一日地坚持去做，也在某种程度上锻炼了母亲的身体。王婆婆至今身体健康，连感冒都很少得，偶尔感冒了，也是

吃一点点药就好了。除了做家务以外，以前王婆婆还喜欢做农活，在五六十岁的时候，做农活还十分上手。前些年她还亲自翻土种菜，现在年纪大了，还经常去看一看，浇点水。

王婆婆喜欢上下楼梯、在院里散散步，90多岁的时候还能抱着重孙子上下楼。2002年三四月份的时候，王婆婆摔伤了腿，导致盆骨骨折，但她坚持不去医院，由社区里的医生来护理，她还坚持不上扶骨的架子，在床上坐了四五个月，居然好得差不多了。刚好一点，王婆婆就闲不住地要下床做事了。

那时候，王婆婆每天清晨四点多钟就要起来到另外一间屋子里去看钟表上的时间，再回自己房间里，这样来回走动。万孝义说，母亲能有这么健康硬朗的身体，是与她经常运动分不开的。

每天都擦身子 睡前热水泡脚

在王婆婆房间里，我们看到王婆婆所盖的两床被子都很洁净。万孝义笑着说，母亲可爱干净了，就说这床单吧，一两个星期就得给她更换一次。

王婆婆以前都是自己洗澡，这两年年纪大了，就由孙女照顾着洗澡。老人洗澡很勤，夏天一天洗一次，冬天也至少一个星期洗一次，同时每天都要擦擦身子。

每天起床后，王婆婆都会把屋子打扫得干干净净、一尘不染。自己的东西也摆放得井井有条，柜子里的物品都擦得很干净。哪儿要是有一点果皮、瓜子壳什么的，她就捡起来扔到垃圾篓里。万孝义说，家里还特意为母亲准备了一个专用垃圾篓哩。

王婆婆每天都要用香皂洗脸，晚上睡觉前用热水泡脚。热水泡脚对活络经脉、消除疲劳有很大好处。王婆婆的毛巾、盆子都洗刷得干干净净，内衣几天更换一次。王婆婆要求自己洗内衣，她说自己洗放心。

幸福老人曾有沧桑往事 大风大浪归于平静淡泊

我们走进王婆婆的卧室，发现门上方贴有一张奖状，写着“万寿花同志在抗美援朝的时候壮烈牺牲”的字样，这才知道王婆婆还是烈属。王婆婆的大儿子万寿花在 50 年代就已经牺牲了，白发人送黑发人是何等的凄凉啊！

问起王婆婆的生平，万孝义脸色凝重起来，大概是回想起往事的沧桑，眼中立刻蓄满了泪水，禁不住用手去擦拭。他说：“母亲的过去很苦，很苦。”

是怎样哀伤的经历让一个 70 多岁的老人回想起来还泪流满面呢？都说时间能抹平一切，时间无法抹去的，一定是哀伤到了极点的痛苦吧。一时间竟找不到安慰的言语，我们和万孝义一起沉默了。后来万孝义还是尽量保持着平静的情绪，讲述了母亲的一些经历。

1893 年八月二十日（农历），王婆婆出生于湖南衡阳的杂行皂（旧时地名）。小时候家里很穷，又重男轻女，尽管只有她一个女儿，父母对她也不好。从小就裹了脚，到现在王婆婆的脚也只有拳头般大小。王婆婆 19 岁时就由于媒妁之言、父母之命出嫁了。丈夫是小摊小贩人家，夫妻感情很好。但在她 39 岁的时候，丈夫得了痨病，整日咳嗽、咯血。那时痨病是有钱也医不

好的，她的丈夫很快就去世了。

当时王婆婆最小的孩子还没有出生，她一个人辛辛苦苦拉扯着三个儿女。可是，丈夫的族人为了能够分得她丈夫留下的一点点遗产，为了能卖掉她的孩子换钱，逼着她改嫁。王婆婆是个典型的湖南辣妹子，性格强烈，为了不让丈夫的遗产落到别人手里，为了让自己的骨肉有一个家，她以女性独有的坚强和决心，顶着族人的威逼和生活的困窘，终于把这个家支撑下来了。

说到这里，万孝义敬佩地说：“母亲就是这么顽强地和他们斗争过来的。当时逼婚的场面可吓人了，族人们步步紧逼，母亲眼看着撑不下去了，一咬牙，一头撞到了墙上，顿时头破血流。母亲伤心的时候，终日啼哭，孩子们也随着母亲伤心地哭，那段岁月真是苦不堪言。后来，日本人侵略中国，家里就更苦了，房子被烧了，粮食被抢了，只好用糠、用草根树皮充饥，有时候草根树皮都没得吃，只好吃观音土。”

万孝义说观音土是一种白泥巴，当时很多人由于吃观音土，肚子胀得沉甸甸的，难受得死去活来。不过，当时街坊邻居们都很团结，东家的房子烧了就住西家，西家的粮食没了，大家就支援一些。就这样，大家互相支援着走了过来。

万孝义敬佩地竖起大拇指说，母亲的一生很苦，但她泼辣大胆，很有主见，再大的困难也没难倒母亲，她总是不停地和命运抗争。到现在母亲有时候还担心没有饭吃，可能就是那个时候饿怕了吧。毕竟，一个女人独自拉扯三个孩子就很不容易，更何况是在那兵荒马乱的时代。说完，他沉重地叹了口气。

万孝义接着说，不过现在好了，困难都过去了，但

母亲仍然保持着善良、淳朴的本色，总喜欢把好吃的东西留着，有时候舍不得吃，把东西蒸一蒸，能放上十天半个月，有时候好好的东西就被放坏了，又很心疼。后来，母亲想出了一个法子，用湖南传统的方法把好的东西腌起来。既使食物保存得时间长，又使食物具有独特的地方风味。客人们吃了都夸她心灵手巧、会持家。可谁又知道这背后的辛酸呢！

随着年纪越来越大，老人的心态也日益平静淡泊。用万孝义的话说，母亲经历的风浪太多了，现在生活又好，没有什么事能让她不平静了。现在母亲的心态十分平和，基本不操什么心，不过不管怎样，过去穷苦的日子已经成了她心头一道永久的疤痕。有时，王婆婆会偶尔想起过去，这时，她就会对儿子唠叨，说怕没饭吃，儿子听了挺心酸的，就会开导老人，告诉她家里吃饭的事不用操心，有他在赚钱呢，不会再有那样的苦日子了，王婆婆这才安下心来。有时候老人会像小孩一样发脾气，不过唠叨一下也就过去了，从来不往心里去。

长寿一招：懂得照顾自己

万孝义说，母亲的长寿健康，不仅仅是由于她爱活动和爱清洁，还有很多方面，比如她特别会关爱自己。老人冬天很怕冷，她就告诉家人自己需要两床被子。2003年年初，老人有时觉得胸闷，就用上了便携式制氧器；2002年王婆婆摔了以后，盆骨有一块儿地方老疼，她就用一个热水袋焐在那里缓解疼痛。万孝义说，自从摔了后，母亲更加注意保护自己了。她自己也知道老躺在床上不好，老嚷着要下床活动活动筋骨。现在年

纪大了，家人总是让她躺在床上休息，可她一有空就要下床，扶着墙在屋子里走上一圈，即使躺在床上，也会伸伸胳膊伸伸腿，舒展一下。

王婆婆偶尔生气的时候，都能很快把烦恼倾诉出去。一般上了年纪的人总会感到孤独，可王婆婆有她独特的排解孤独的方法。王婆婆喜欢热闹，一旦有人和她“吹牛”，她就很高兴，能整天和别人侃大山，说得最多的就是自己是怎么地想死，可又怎么样也死不了之类的话。万孝义说，其实母亲怕死，自摔了以后，她显然更加注意保护自己了。老人有什么事都尽量不往心里去，尽量少操心。有时候有一些事情，家里人瞒着她，她就算看出什么端倪来，也不追问。

显然，王婆婆力所能及地把自己照顾得很好，现在王婆婆的睡眠质量还很不错，睡得很熟，大小便都很正常。

父母去世早 长寿非遗传

当我们问起王婆婆的高龄是否来自遗传时，万孝义很快就否认了。他说他外婆在 60 多岁时就去世了，而外公则更早。母亲排行老二，几个兄弟倒还长寿。哥哥已去世；二弟弟七八十岁时去世的；小弟弟现在在桂林，前几年还有往来，已经 90 多岁了。

万孝义说，母亲和几个兄弟的长寿应该不是遗传的原因。母亲的生命力特别强，有几次眼看着不行了，可又坚强地挺了过来。母亲的生命力强不仅仅是由于过去生活的锻炼，更重要的是她的生活经历和坚强的性格。

王婆婆特别善良，也很倔强，生活则一贯简朴节

约。她懂得照顾别人，也很善解人意。6年前，万孝义因妻子去世要续弦，很多人都想不通，可王婆婆却同意了，这对一个受封建思想影响较深的老人来说并不是一件容易的事情。万孝义说，母亲虽然不识字，但母亲的举动对他影响至深。母亲经常说，做人要善良，要对得起自己的良心。

万孝义说，母亲自1957年随他到武汉后一直生活到现在，那么多年了，家里的生活条件不断提高，可母亲简朴节约的做法，却日复一日从来没有丝毫改变。母亲虽然是一位平凡的农村妇女，可在儿子心中，母亲却是最伟大的人。平时母亲不看电视，有时候会在外屋看儿子写毛笔字，一看就是好久，还让儿子教她认字。以前有什么不顺心的事，母亲总是劝慰他，让他退一步让着别人。正是母亲的淳朴和善良，使自己拥有一份宽仁的心态和一世安乐的生活。

简单生活简单爱 慈爱孝顺一家人

从万孝义的言谈举止中，我们很容易就能捕捉到他对母亲的拳拳爱心。我们提出给老人拍照时，他很小心地给老母亲披上了一件外衣。

谈到儿女孝顺和王婆婆长寿的关系时，万孝义瞪大了眼睛说：“不孝顺老人，那还有良心吗？”当万孝义讲到老人现在还担心没有饭吃的时候，总是拍拍胸脯说：“一切有我呢！我会让母亲吃得很好的。母亲以前受了太多苦，现在也是做儿子的回报她老人家的的时候了。”

据了解，老人惟一的女儿，也就是万孝义的妹妹在世的时候，也经常从农村来探望老母亲，并带些农村的

土特产，老人特别喜欢吃。现在王婆婆一直住在小儿子万孝义家。在万孝义的影响下，王婆婆的孙辈也都对王婆婆孝顺有加，王婆婆和儿孙的关系也非常融洽。万孝义说，因为他的每个孩子都是王婆婆亲手带大的，老人对他们都很有感情，总是念叨着他们，看到他们就很开心；而孙子孙女们即使工作再忙，也会抽出时间来看望老祖母。

2003 年年初，老人常喊着胸闷，孙子知道了，立即给奶奶买了便携式制氧器——氧立得。王婆婆用后觉得舒服多了。老人的孙女更是不用说了，她每天傍晚都来照顾陪伴王婆婆，无论下雨下雪，从不间断。她给王婆婆洗洗、扫扫，陪老人聊聊天，有时候把小孩也带来，给王婆婆唱唱歌。只要孙女一来，王婆婆脸上的笑容就没有断过。

大凡长寿的老人，背后都有一个和谐的家庭、一群孝顺的晚辈。在对 110 岁超高龄老寿星王金凤的采访中，我们又一次深深地体会到了这一点。



费婆婆手指上涂的红色指甲油多漂亮



寿星档案：费桐藻，女，106岁。视力好，记忆力强，能分清福利院的每一位服务人员；爱美，爱干净，爱穿大红的衣服，有时还涂一点口红；爱热闹，喜欢看电视里的文艺节目；头发花白，眉毛却是黑的，自称为“国家的宝贝”。

长寿解密：心态年轻，心胸开阔，从不发脾气；生活起居有规律，每天要泡两次脚；常喝鲜鱼汤，早晚喝一勺麻油；福利院的精心照料，晚辈和社会的关爱。

2

宽厚仁慈心肠好

采访时间：2003年3月10日、12日、13日

采访地点：武汉市武昌区福利院；汤贻生家

采访对象：费桐藻及其医护人员；晚辈汤贻生

106岁的费桐藻是目前武汉市武昌区福利院年龄最长，也是最有名的老人了。连她自己都不记得上过多少回报纸、多少次电视了。每次在电视上看见自己，或护理人员读报念到关于自己的消息时，她都会骄傲地问旁人：“你看见我上电视没？”“你看见我上报没？”所以对于我们突然造访，老人没有一丝的恐慌和反感。倒是老人家得体的语言、爽朗的笑声，让我们感受到悠悠岁月赋予老人深厚的人生底蕴。

四年婚姻生活 半世人生孤独

1897年11月15日，费婆婆出生于湖北沔阳县（现在的仙桃市）一个普通农家。她年轻时家境贫寒，又值社会动荡，因而没有上过学堂。困苦中长大的她也没什么特别的生活梦想，过着很平淡的日子。据费婆婆依稀回忆，在她24岁时，按照当地农村的风俗，她嫁给了一个汤氏青年。汤家原来开杂货店，因生意亏本，

生活越来越拮据。结婚四年后，丈夫得了肺病，无钱医治，不久便离开了人世。

她生育了两个儿子，小儿子在 1 岁左右时得肺病而死。她和大儿子相依为命，虽然得到了兄长们的资助，但生活还是十分艰难。更不幸的是大儿子 20 岁刚出头，就在抗日战争中被日本人的飞机炸死了。此后老人一直未嫁，过着独身生活。

其间，费婆婆曾被接回娘家，替哥哥带孩子。费婆婆爱孩子，在娘家的日子虽苦虽累，但过得开开心心。婆家后来派人来接她回家，她不愿意，就这样费婆婆和她哥哥一家人一直生活在一起。

在近 40 岁的时候，费婆婆和娘家人一起来到武汉，并长期定居下来。在武汉居住的大半生的岁月里，费婆婆一直保持着从小养成的勤劳习惯，做家务、带孩子，任劳任怨。费家几代人，从侄子到侄孙子，甚至到侄重孙，她都带过。

费婆婆善良纯朴，她慈母般的爱着、关怀着费家的孩子们，使他们觉得她可亲可敬，与她的感情很深。现在孩子们都大了，也都有了自己的事业，但他们还是没有忘记老人曾经给予他们的关爱，逢年过节，都会来看望老人，和老人聊聊天，唠唠家常。

在所有的孩子中，费婆婆与侄儿费克昌的感情最深，也最喜爱他。费克昌中专毕业后，便到武昌铁路机务段工作，由于种种原因，终生未娶。从小在费婆婆眼皮底下长大的他十分依赖这位苦命的姑妈。直到老人进福利院之前，他的家务事一直由费婆婆料理。在此期间，费婆婆的一个婆家侄孙子汤贇生也常来看她，经常给她煨些新鲜的鱼汤喝。老人一生虽然带过好多孩子，