



见习记者 张文利
通讯员 陈乃焯 曾大高
实习生 宋成健

早春,连绵阴雨终于歇了脚,一路驶来,温州瑞安曹村镇碗窑村道路两侧大片大片的油菜花开得正艳。穿过几片油菜花地,汽车驶入村里,在詹昌成老人的家门口停下,他出生于1914年3月17日,马上迎来110岁生日。

“老爷子现在耳朵越来越背,跟他说话声音要大些。”老人孙子詹有余笑着说,他来当这次采访的“翻译”。

记者见到詹昌成时,他正端坐在椅子上,看到记者进屋,老人眯眼笑了起来,看起来十分和蔼亲切。仔细观察,除了眼角和嘴角的皱纹,詹昌成脸上没有明显老年斑,肤色均匀,整个人干净清爽,精神矍铄。“哪里像110岁,最多不过90岁吧。”记者忍不住感慨,与老人的子女们围坐一团,聊起老人的长寿之道。

能吃爱干 家风淳朴 詹昌成:晚年钟爱白衬衫

作息规律胃口好

“父亲长寿,可能与基因有关,亲戚中出了好几个高龄呢。”四儿子詹应通拿来詹氏家谱,记者翻开查看,四个兄弟姐妹以及老人的父亲都是八九十岁离世,真算得上是长寿家族了。

“我父亲身体硬朗得很,谁见都这么说。”詹应通告诉记者,詹昌成除了眼睛有些老花、耳朵听不太清,身体没有其他问题,平时也极少吃药。去年疫情,老人也没能幸免,没想到他在床上躺了几天,又恢复如初了。如今,詹昌成尽管年事已高,但平时生活琐事基本都是自己上手,不愿过多让儿女帮忙,甚至还能提起一整桶装满水的热水壶。就连记忆力都很强,所有的亲朋好友不管隔多久未见,一眼就能说出姓名、岁数和辈分。

在子女眼中,父亲的健康跟他一辈子的自律息息相关。每天准点休息、按时吃饭、从不挑食,每日三餐更是詹昌成的关注重点,用老人自己的话来说“胃口好,吃得下,身体才硬朗。”记者翻看每天的餐食记录,可谓荤素搭配、种类丰富,早上一碗稀饭下肚,中饭和家人一起吃,有肉有菜,晚上还能吃一大碗主食。

记者还发现,不少人心中认为的健康禁忌,在詹昌成这里却是偏爱。比如,詹昌成对甜食尤为喜爱,甚至自己偷藏了一个糖罐子,每天喝粥都要往碗里加一勺糖。另外,像萝卜干、豆腐乳之类的咸菜也是詹昌成的一大心头好。“要是眼瞅到了饭点没喊他,就开始敲拐杖,嚷嚷着要开饭。”三儿子詹应亮打趣道。

一旁的六女儿詹钦妹接过话茬:“父亲还是个‘猫儿嘴’,闲来总爱吃点小零嘴。”



110岁的詹昌成还能提起满满一壶热水。

讲究卫生爱干净

“老爷子爱干净,只穿白衬衫。”日常较多照顾老人起居的四儿媳蔡阿绿说,父亲是个讲究人,夏天每天擦洗,冬天两三天一洗,家里没有一丝“老人味”。即便是这样,老人依旧担心自己带有体味,影响到别人,洗澡后还要喷上六神牌花露水。此外,他还非常注重仪容仪表,家里有客人来了,一定好好收拾自己的衣着打扮。

说着话,詹昌成便起身带记者参观自己的衣柜,走路虽然颤颤巍巍,但脊背依旧挺拔,浑身透着一股爽利劲儿。“真不像是一位期颐老人。”记者再次感叹。果然,衣柜里一沓白衬衫摆放得整整齐齐,飘散出淡淡的洗衣液味道。“看这衣领都

这么干净,年轻人也没几个能做到。”蔡阿绿拿起衣领向记者展示。

另外,詹昌成还十分注重口腔卫生,即便已经全都换上了假牙,依然保持每次饭后刷牙的习惯。“我们劝了好多次,现在才把中午那遍刷牙给取消了。”五儿媳蔡美花补充道。

吃完东西,老人拿起拐杖,起身往外走,像平时一样出门遛弯。虽然速度不快,但是步伐稳健有力。据了解,老人以前爱去聚堆打牌,后来同龄好友都相继离世,也就不怎么去了。“平时也没有刻意去锻炼,就是每顿饭吃完,在附近散散步。”蔡美花指着附近的空地說道。

家风良好代代传

良好生活习惯和乐观豁达心态是詹昌成高寿的内因,而外因在于家人与社会的关爱呵护。

在碗窑村,很多人不仅羡慕詹昌成长寿,更羡慕这个四世同堂的家庭有着良好家风。詹昌成一生共育有九个子女,大女儿已有81岁,小女儿也有58岁。现在最小的重孙4岁,与老人跨越一个世纪的时光。年轻时,詹昌成靠竹编手艺补贴家用、养育儿女,这种踏实肯干、吃苦耐劳的精神也影响了子孙。“不管是住在哪个兄弟家,大家都尽心尽力照顾老父亲。”五儿子詹应钦说,如今,老人由三个儿子轮流照顾,六个女儿只要有空就来探望。平时,大家都喜欢拍点视频,记录下老人的生活点滴,发在短视频平台上。“每次发爷爷的视频播放量都很高,我自己的才几百。”詹有余点开后台向记者展示,最高一条竟有24

万播放量、3千多点赞。

除了春节、中秋,最热闹的就是每年老人过生日的时候。这一天,看着孙子、重孙们在屋子里跑来跑去,听着大家祝福的话语,老人别提多高兴了。现在,这个大家庭共有83个人,去年家族聚会,亲朋好友聚在一块,满满坐了16桌。对于下个月即将到来的大寿,一大家子也是早早就开始做准备,计划家族众人聚在一起,好好热闹一番。

长寿老人不仅是家里的宝,更是社会的福气。按照高龄补贴发放标准,詹昌成每月可领取到500元长寿金,并且享受医保及节假日慰问等多方补贴,近些年来,政府也时常派人前来上门探望,持续用心做好为老服务。同时,当地老年协会及爱心企业也各自助力,在重要节日送来慰问金及生活用品,为老人的幸福晚年添砖加瓦。



詹家家谱记载了多位高寿者。