

出山镇：生态宜居出寿星

文/图 全媒体记者 许静 见习记者 陈培



孙品(右)和老伴

漫品红尘烟火色，
闲说百年岁月长。

近日，本报《走进长寿之乡 打开长寿锦囊——记者带你聆听百岁老人的故事》相关报道推出后，不少热心读者给记者打电话称，希望能够探寻更多百岁老人的长寿秘诀。日前，记者来到西平县出山镇，探访百岁老人们，看一看他们是如何颐养天年的。



儿媳喂宋三妮饭

110岁孙品： 和老伴相濡以沫

4月18日，记者采访西平县出山镇齐庄村110岁的老人孙品时，她的老伴儿、今年98岁的齐付良老人向记者分享了他俩的爱情故事。

花开花落，风雨沧桑，孙品和齐付良已经携手走过了65个春秋。齐付良说，他小时候家贫，长年逃荒要饭，后来参了军。他回来已经33岁。同龄人都结了婚，他还是单身。在一个好心人的撮合下，他和大他12岁的孙品一见钟情步入婚姻。此后夫妻恩爱、相敬如宾，这一过就是半个多世纪。

齐付良的儿媳妇翟永梅说，婆婆生于1914年7月5日。多年来，二老相互陪伴、相互体贴，偶尔也会拌嘴，但婆婆脾气好，从不和公公计较，这就应了那句“要想好，大让小”。齐付良则打趣说，大点好，大了会疼人。

和西平大多数长寿之家一样，这个家有一个心地善良、孝老爱老的儿媳。村干部告诉记者，孙品和齐付良老人一共生育三个女儿和一个儿子。儿子齐冠东长年在外打工。虽说女儿们也经常来探望，但照顾二老的日常起居、吃喝拉撒还是落到了儿媳翟永梅身上。

“有啥办法？他家就他一个儿子，我不照顾谁照顾？”翟永梅给记者讲起了往事。刚嫁过来时，自己啥也不会做，做得一手好针线的婆婆悉心教她，一针一线，缝缝补补。坐月子时，婆婆更是把她照顾得无微不至，农活再忙也让她歇着，一个月没让她下地。“公公也勤劳能干，挣到钱了交给我保管，我也没理由不对他们好啊。”翟永梅说起往事，点点滴滴都是温暖与感动。

采访中，孙品没有开口说话，只是痴痴地看着老伴儿，满眼温柔，偶尔拽拽自己的耳朵向记者表达歉意。齐付良给老伴儿捋了捋头发，细微之处尽显脉脉温情。“要说长寿的秘诀，我感觉也许恩爱就是秘诀吧！俺娶媳妇晚，把媳妇视若宝贝。地里重活不舍得让她干，家里鸡下的蛋先让她吃……”齐付良说。

最让人羡慕的感情，或许不是童话故事里王子和公主那轰轰烈烈的爱情，而是在日复一日平平淡淡的日

子里，两人互相理解、互相包容，无论遇到什么困难都不离不弃。爱情最美的模样，是夕阳下互相搀扶的背影，是把鸡毛蒜皮的小事过成诗意般的细水长流，是彼此相伴到相守，从心动到白头……

告别时，孙品使劲儿拉了拉记者的手，齐付良则用双手挽着老伴儿，生怕她会摔倒……记者被这温馨的一幕暖到了，不禁想起那首《最浪漫的事》里的歌词：“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老，一路上收藏点点滴滴的欢笑，留到以后坐着摇椅慢慢聊……”

103岁宋三妮： 穿上寿衣的她又活回来了

穿上寿衣还能活回来，你是否感到诧异？但确有其事。

“绿树村边合，青山郭外斜。”沿着蜿蜒崎岖的山路，听着麦苗拔节生长的声音，记者来到了西平县出山镇八张村齐村103岁的宋三妮老人家。

正值农闲，老人的儿子岳俊峰和儿媳俊秀兰正陪着母亲在门前的石榴树下唠嗑，黄灿灿的油菜花映着他们幸福的笑脸。

得知来意，俊秀兰打开了话匣子：“听村里人讲，俺婆婆命苦啊！30多岁就守了寡，俺老公那时才6岁，小姑子出生才几天。”

俊秀兰拍了拍婆婆衣服上的灰尘，向记者讲述：“嫁过来后，我就发誓要一生对她好。”已经69岁的俊秀兰突然满眼泪花，向记者讲起了尘封的往事，“婆婆一个人把我老公带大，这中间受的苦可能几天几夜也讲不完。我坐月子的时候，婆婆包揽了全部家务，后来给我带孩子，从无怨言。”

正说话间，老人的侄女宋玉莲过来串门。宋玉莲看上去70多岁了，容光焕发，健步如飞。俊秀兰说，宋玉莲已经91岁。

“我怎么也没想到，俺姑能活这么大年纪，且身体还这么好！”这位老人向记者娓娓道来，“俺姑太苦了，那时候她晚上织布、纺花、做棉鞋，白天下地。她真是太不容易了。说她长寿，一是命大，二是有一个好儿子、好媳妇。”

“也不是儿媳妇好，是俺婆婆命大，一共经历过四次死里逃生。”听到夸自己，俊秀兰不好意思地笑了笑。她告诉记者，婆婆从不挑食，尤爱菜馍和面条，身体一直很好，不过百岁之后，历经几次死里逃生。

2021年，一直健康的婆婆得了冠心病，先后在舞钢一家医院和出山镇卫生院接受治疗，医生说恐怕这次不行了准备后事吧。没想到，老人回去后又恢复过来了。就这样来来回回三次了，每次都是有惊无险。

2022年，就是宋三妮101岁那年，她有天突然气若游丝，舌头僵硬，说不出话来。儿子岳俊峰怀着悲痛之情给老人买好了棺木，穿上了寿衣、寿袜。亲戚朋友都赶来了，想做最后的告别。儿媳妇俊秀兰把婆婆抱在怀里泪雨纷飞，一声声“娘啊，娘啊，你回来吧！你回来吧！”儿媳妇哭得撕心裂肺、肝肠寸断，不可思议的是，奇迹就真的发生了，老太太慢慢睁开了眼睛……

生态宜居地 长寿老人多

神秘的出山古镇，拥有悠久的历史 and 灿烂的文化。传说嫫祖在蜘蛛山受蜘蛛结网的启发发明了缣丝制衣。这里可谓古代丝绸之路的文化起点；这里也是冶铁铸剑文化的发源地，九大名剑皆出于此。这是一张拥有省级生态文明乡镇、国家级水产健康养殖和生态养殖示范区等金灿灿的“名片”。“醉美棠溪”民俗旅游村牛昌村，通过发展乡村旅游，山菊花、棠河酒、蜂蜜等供不应求。“艾飘香、鲈鱼肥、民俗游”已成为出山一大特色。粗茶淡饭、五谷杂粮，这些也是长寿老人长寿的秘诀之一。当地优质的水源和特殊工艺制作的豆腐，更受人们青睐。如今出山镇罗岗村生产的白芦笋，正值丰收，远销日本、韩国。

出山镇依山傍水，空气清新，环境幽雅，空气中负离子浓度高，水也

清澈，孕育出了甘甜的水果。这里的猕猴桃和石榴格外好吃，在这样的地方劳动、生活、饮食，想不长寿也难。

2021年，记者曾采访过出山镇韩堂村109岁的韩丛老人。老人家除性格温和、儿孙孝顺外，还喜欢吃青菜豆腐。提起出山豆腐，不得不说也是一绝。这里好山好水，泉水冬暖夏凉，生产的豆腐口感滑嫩，香味浓郁。2023年，西平县被评为“中国长寿之乡”后，此地的豆腐更是供不应求。

2022年，记者采访出山镇吴堂村的103岁的李香老人。他的儿子从棠河酒厂退休后便在家中酿酒。老母亲常常忍不住酒香，经常会抿几口。

同年，记者采访出山镇姚岗村104岁的张大妮，老人喜欢到户外呼吸新鲜的空气……目前，出山镇共有百岁老人12位、90岁以上老人286位、80岁以上老人1359位。

据资料显示，出山镇的饮用水呈天然弱碱性。出山镇拥有丰富的森林资源，森林覆盖率在70%以上。出山镇大部分区域，每立方米负氧离子的含量2000-5000个，最高可达到20000个，被称为“天然氧吧”。负氧离子被称为“空气中的维生素”和“长寿素”。经检测，出山镇绝大多数地区土壤含硒量集中在0.450mg/kg至2.000mg/kg，属于富硒土壤。

“山长青、水长秀、人长寿。”良好的生态环境是出山镇百岁老人长寿的重要因素之一。随着农村人居环境的改善、三产旅游的开发、“五星支部”的创建、“十县建设”的推进，老人们的生活变好了，心情愉悦了，寿命自然就长了。

出山镇“百岁老人”的长寿秘诀是什么？是“携子之手到白头，爱情滋养人长寿”；是“膝下儿孙多贤孝，亲情温暖享天伦”；是“山水相依聚宝地，生态宜居出寿星”。在亲情、爱情、西平山水和县委、县政府的共同濡养下，出山镇的寿星们把春风挂在脸上，把暖阳藏在心中……

走进长寿之乡 打开长寿锦囊
记者带你聆听“百岁老人”的故事