

# 孝道家风和乐观心态： 探寻 106 岁老寿星的长寿“密码”

□牡丹晚报全媒体记者 武 霏

今年春节期间，一段“菏泽 90 岁弟弟携家人给 106 岁的哥哥拜年”的短视频在网络上爆红，视频中，给老爷爷拜年的子孙排起了长队，老人家精神矍铄、红光满面地祝福后辈，这种五世同堂、共享天伦之乐的温馨

场景令人艳羡，引起无数网友点赞。2月22日，牡丹晚报全媒体记者采访了解到，这位 106 岁的老寿星名叫孟宪来，是单县黄岗镇谢庙村人，他已经有 4 位玄孙，整个家族有 200 余人。

## 人丁兴旺，200 余人的家族占了半个村

“一开始给爷爷拍视频就是图一乐，逗爷爷开心，同时记录一下爷爷的日常生活做个纪念，没想到一下子火了，人民日报都转发了，看到那么多网友点赞，爷爷很开心。”视频拍摄者、孙媳郭俊丽说。家有一老犹如一宝，谈起他们家五世同堂，郭俊丽感到特别自豪。

据介绍，孟宪来有兄妹七人，他是家中老大，现在还有两个妹妹和一个弟弟健在，都已经 90 多岁了。“爷爷他们兄妹之间的关系特别好，所以，过年期间他们兄弟之间会带着儿孙互相拜年，爷爷还说等几天想带着 90 多岁的弟弟去看望 90 多岁的妹妹呢。”郭俊丽笑着说。

十二个孙子孙女，二十个重孙，四位玄孙，加上儿媳、孙媳妇、重孙媳妇和女婿、孙女婿、重孙女婿，记者粗略统计了一下，单单孟宪来这一支就有 60 多个人。再加上孟宪来弟弟家的儿孙辈，他们孟家这一门人丁多达 200 人，所以才有了“春节拜年半个村的人都出动了”这一幕。

## 老寿星爱吃野菜，每天能喝二三两纯粮酒

据郭俊丽介绍，今年 106 岁的孟宪来身体健康，除了有点耳背，几乎没什么毛病。“我爷爷胃口挺好的，有人说老年人不能吃太多肉，可爷爷对吃肉没有那么多忌讳，能吃肉也能喝酒，一顿能吃两个鸭腿，而

且他只喝纯粮酒，一天能喝二三两。”郭俊丽说，“在饮食上，爷爷最大的特点就是不挑食，尤其爱吃野菜，一顿能吃一大碗。”

能有这么健康的身体，也与他自身的经历有关。孟宪来

农民出身，年轻时，他给地主家打长工，干了不少农活，后来又外出闯荡，闯过关东，当过赤脚医生，不仅身体结实，还懂些医术、掌握不少偏方，也正是在他的熏陶下，不少子孙都从事了医疗行业。

## “孝道家风”和“乐观心态”是长寿密码

除了基因和饮食外，真正让孟宪来如此长寿的秘诀应该是老人的“乐观心态”和他们家的“孝道家风”。

据了解，孟宪来年轻时不仅孝顺父母，还供奉了叔伯，一个人侍奉了四位老人，这给儿孙起到了很好的表率作用。“爷爷有四个子女，我公公是最小的一位，我们家人丁兴旺，都觉着伺候老人是一种福气，家家都盼着能接爷爷到自己家里住，我儿子整天念叨着想老爷

爷了。”郭俊丽说。

照顾好老人，不仅要在衣食上悉心照料，更要在精神上让老人愉悦，关注老人的心理生活。“有一次，爷爷一个重孙子结婚，原本不需要老爷爷这一辈给钱，但他看小一辈的都给孩子见面礼了，心里不是滋味。为了哄老人开心，春节我们特意准备了很多红包，五块、十块、五十的不等，让老人发给前来拜年的儿孙，爷爷别提有多高兴了。”郭俊丽说。

据了解，因为郭俊丽在养老院工作，更加熟悉老人的生活习惯、了解老人的心理，也明白老人在衣食无忧下更期盼关注和关爱，所以，她才给爷爷经常拍拍视频，丰富他的精神生活。拥有“乐观心态”的孟宪来，对拍摄短视频十分乐意，不仅在短视频上给大伙拜年，还时不时地与网友互动、打招呼。孟宪来鹤发童颜、仙风道骨的模样深受网友敬爱，经常得到大家的点赞和祝福。



孙媳妇郭俊丽逗老人开心



孟宪来和儿子一起择菜



爱笑是老人的长寿秘诀之一



经常出门走走动动



老人家精神矍铄