

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 露

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,也都已经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。

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

经常出门走动走动

老人家精神矍铄