

98岁老人每天下地干活 智能手机也玩得溜

分享四大长寿秘诀:心胸开阔、家庭和睦、生活规律、坚持劳动

■文/记者 朱林飞 孙超 孙洁晶
通讯员 应长根
摄/记者 朱林飞



打小锻炼成劳动能手

殷大伯的苗木地位于村子的西北面，里面种着海桐、黄杨、龙柏、桂花、女贞、红叶李、桃叶珊瑚等，抬眼望去一片苍翠欲滴，令人心情大好。

殷大伯种的这片苗木地是向别人承租来的，每年交3000元租金。以前苗木生意好的时候，殷大伯承包过10多亩地，每年的收入非常可观。

“后来苗木价格回落，我就减少了承包地。家里人都劝我不要种了，但我身体不错，还干得动，就留了两亩地。”看着种下去的树苗越长越高，就像看着自己的孩子一天天长大，殷大伯的心里充满了快乐。在一天天的劳作中，殷大伯的身体依然健硕，头脑灵活。

如今，地里的苗木长到了半人多高，有些已经有两三尺了，早已到了可以出售的时候。殷大伯也不着急，每年都会有些老客户寻过来。

这不，前阵子，有个客户来买了2000棵瓜子黄杨，还有个客户订了1500棵桃叶珊瑚。殷大伯全靠自己动手，挖苗、装

车，看着进账的1000多元钱，心里乐滋滋的。“现在苗木价格低，再请帮工挖，就赚不到钱啦。”

在苗木地里，殷大伯还搭了一间小屋，外间用来放工具，铁耙、铁锹、镰刀、草绳、遮阴网、药水桶等一应俱全。小屋外还打了一口井，每次给苗木喷农药，井水就派上了用场。

别看殷大伯已经98岁了，每次下地或外出，一直骑着电动自行车来去。“有一次我骑车去新湾看大女儿，后来儿子媳妇知道了，说了我一通，现在我就在村子附近一带骑骑，远的不去了。”说到这里，殷大伯笑了。

殷大伯从小身体就好，他心里一直记着爷爷说过的话：人的身体是要靠锻炼出来的。在他的记忆中，小时候割羊草、摸螺蛳，凡是能干的活自己都干。他经常跟小伙伴们一起玩耍，是同伴们眼中的“小作头”，父母眼中的“淘气包”。在读书时，语文、算术成绩一般，但体育成绩是同伴中的佼佼者。

早年，生产队里按件计工分，精壮的他成为生产队的劳动能手，挑、拉、抬、扛，样样在行，工分总是队里最多的那个。实行联产承包责任制后，头脑活络的殷大伯买来一头耕牛，给农户们耕地开沟，赚了不少钱。

殷大伯回忆说：“我买了牛后，先在自己村里为农户耕地，后来扩大到南阳、靖江、河庄、义蓬、新街等地，有些围垦的农户约好一起耕地，我有时候一去要待上半个月。耕一天地能赚到三四百块，比普通打工高出好几倍呢。”

后来耕地拖拉机出来了，牛耕地成了过去时，殷大伯就在围垦承包了10多亩地种苗木。地里一般的活都是自己干的，只有出售苗木要用吊车时，才请人帮忙；平时出售小苗，他总是自己挖苗，还帮着把苗装到车上。

如今也一样，地里的活，从栽种、除草、修剪到挖苗、装车，他都是自己搞定。难怪邻居倪柏尧常对别人说：“来铨大伯，年纪九十多岁了，但干起地里的活，我们这些晚辈还做不过他。”

分享四大长寿秘诀

殷大伯和老伴都已90多岁，两人生养了两个女儿两个儿子，四代同堂的生活其乐融融。

说到长寿的秘诀时，他觉得第一要心胸开阔，不要斤斤计较，不要去占别人的便宜。多年前，他在路上被一个开车的人撞了，司机拿出5000元给大伯看病。去医院做检查，大伯只花了五六百元钱。回家后，他就打电话给司机，让他把剩余的4000多元拿回去。很多人可能会觉得殷大伯傻，但他却有自己的原则：不是自己的东西，坚决不要。

在殷大伯看来，家庭和睦是健康长寿的第二大秘诀。“这么多年来，我很少和老伴吵架。一般她嗓门大一点我就不说话了，这样就吵不起来。”殷大伯说，人的心胸要开阔，不要为一点小事而斤斤计较。一家人相处也是如此，大家相互包容，相互关爱，日子才能过得有滋有味。

老伴摔伤后，已经在床上躺了一个来月，大儿媳没有不耐烦，尽可能烧些婆婆爱吃的食物，还用手机放越剧给她听，大儿子在家就会给母亲喂饭。孙媳妇下班回家，第一句话就问：“今天奶奶身体好些了吗？”让殷大伯自豪的是，他

们四代人生活在同一个屋檐下，一直和和睦睦，从不红脸，更不要说吵架了。

长寿的第三个秘诀：生活规律，不要暴饮暴食。殷大伯活到98岁，养成了良好的作息规律：每天早晨5点左右起床，晚上7点左右睡觉，三餐按时吃，不喝酒不抽烟，保持心情舒畅，一觉睡到大天亮。“吃东西千万不要暴饮暴食，今天这个菜好吃就拼命吃，很容易把身体吃坏。”殷大伯说。

殷大伯的第四个秘诀是运动锻炼，但不要做过头。对殷大伯来说，干活就是运动，就是锻炼。“我在这个年纪，每天上午在地里干2个小时活，下午去老年活动室转转，如果觉得身体累了，就要躺下来养养神，要留有余力，不要做过头。”

“我们都叫他在家里享享福，不要再去地里种苗了，但他就是闲不住。”采访过程中，大儿媳再三说道。殷大伯听了，却只是笑笑，说现在自己还做得动，就不该闲着。

“如今生活条件越来越好，有养老金，有医疗保险，吃住不愁。做人呐，只要白天说说笑笑，夜里睡个好觉就是幸福了。”殷大伯的话虽朴实，却充满了生活智慧。

耄耋老人成网购达人

如果不是亲眼所见，很难相信一位98岁的老人会用智能手机，而且还用得那么溜，与年轻人有得一拼。

“手机也是他自己买的，现在他都不去店里买东西了，手机点点，三天两头有快递送进来。”大儿媳说起自己的公公，忍不住竖起了大拇指。

说话间，殷大伯打开一款购物软件，最近的购物订单里有护理床、灰指甲亮甲液、西瓜种子、蔬菜种子、杀虫剂、除草剂、衣服、酱油、牙膏……仔细问问，护理床是买给老伴的。

大约一个月前，95岁的老伴不小心摔了一跤，至今仍在卧床休养。听说护理床比较方便，殷大伯在手机购物软件上看了好久，经反复比较，最后下单了一张1600多元的护理床，几天后就送到了家里。

亮甲液是给大女儿买的。原来，前几天，大女儿来看望母亲，说起自己的灰指甲疼痛，想要买些药涂涂。听完女儿的话，殷大伯很快掏出手机下了单。

而西瓜种子和蔬菜种子都已经撒到了地里……

殷大伯对新鲜事物一直保有好奇心。当孙辈们开始玩智能手机时，他也去营业厅买了一部，还主动请教别人怎么下

载App，怎么使用微信，怎么绑定银行卡。后来他还下载了一个常用的短视频软件。

“有了智能手机，我的眼界一下子开阔了，大千世界好玩的、好吃的、好看的，什么新鲜事儿都有，想想人这一生也挺有意思的。”殷大伯笑呵呵地说。他有时会刷刷短视频，听听新闻，有时也会打几副扑克牌游戏。“我刚好认识一些字，眼睛也

还好使。”说起用智能手机的事，殷大伯一脸谦虚。

除了偶尔的消遣娱乐，对殷大伯来说，手机最重要的功能还是方便网上购物。“从吃的到用的，凡是想要的，网上都买得到。我现在口袋里也不带现金了，网上买东西实在太方便了。”掐指一算，殷大伯在网上购物已经10多年了，早已成为名副其实的网购达人。



记者手记：

高龄老人我见过不少，却没见过像殷大伯这样的，98岁了还在地里种苗木，真正是一个活到老、做到老的典型。

若以前是种地讨生活，现在完全不必了。殷大伯和老伴每个月有近3000元的养老金，靠以前辛苦劳作，手里还有一定的积蓄。加上儿子儿女孝顺，完全不需要为生活发愁。在殷大伯的观念里，自己还干得动，就不能闲着。于是他承租了2亩地，每天上午去地里劳作2个小时，给苗木拔草、喷药水、修剪造型。在日复一日的劳作中，他背不

驼，眼不花，耳不聋，心胸豁达。

这位看上去有点固守传统思想的老人，却在紧跟时代的步伐上迈得很大。他能熟练地操作智能手机，会发微信、刷短视频，在购物软件上购买各种物品，谁又能想得到呢？

生命不止，劳作不息。大伯说，可能是自己一直在劳动，身上并没有出现其他老人常见的骨质疏松症。

“有医生说我可以活到100多岁，你相信吗？”说到这里，大伯又笑了。“完全没有问题。”我很肯定地说。