

探寻永定区谢家垭乡高坪村的长寿密码

文
图
本报记者

百岁健康

宋新任



晌午时分，缕缕青烟从农舍庭院里冉冉升起，背着背篓的人儿还在田地间辛苦劳作。广场上，欢快的土家儿女和着民歌尽情舞动；村道边，左邻右舍相聚一起或是逗鸟下棋，或是唱唱山歌，其乐融融。

再往远处望去，山峦起伏绵延，视线所及满眼绿意，原始古朴的吊脚楼群居而落，潺潺小溪傍村而过。

这里，是以长寿闻名的百岁健康村——高坪。

山中藏仙 长寿乐土

山中自有千年树，世上难得百岁人。

永定区谢家垭乡高坪村，因高山之巅的微型盆地而得名。

在这仅13.14平方公里的土地上，森林覆盖率达90%，仅木本植物有650多种，银杏、榉木、楠木等稀有树种成群落或散生分布。其中百年以上古树达500多棵，成片香楠达30多棵。更值得一提的是，这里还拥有千年树龄的古银杏和古乌冈栎，这是令百姓肃然起敬的仙树。

当地人介绍，古银杏树在雷家山古寨上，其树龄已有1200多年，胸径达3.3米，大家都称之为“银杏之王”。过去，村民们还会偶尔上山向这棵“神树”祈愿。

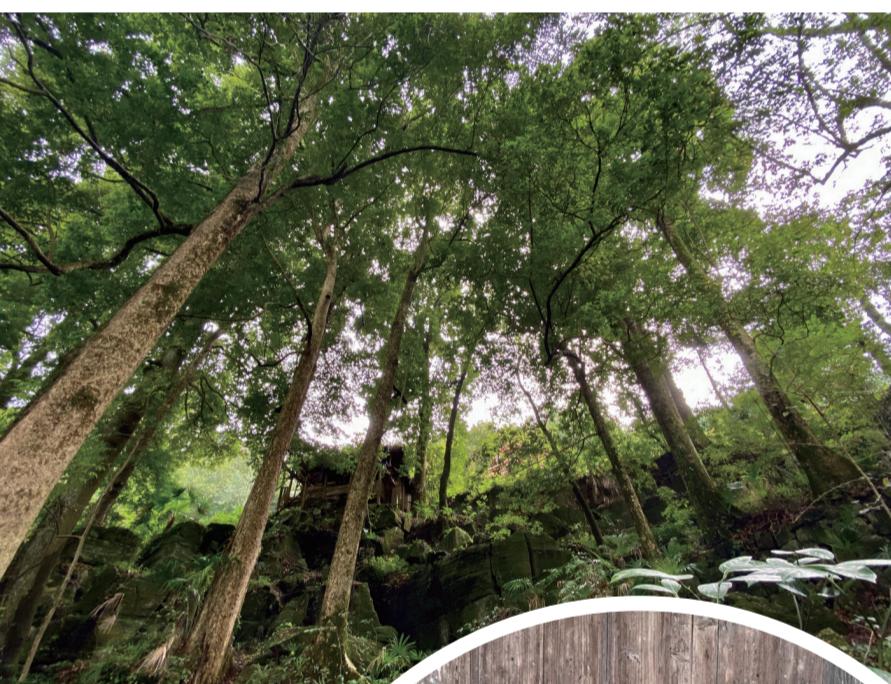
这里是一方长寿的乐土。在全村332户1287人中，其中八十岁以上老人29名，九十岁以上老人10

名，百岁老人2名。近些年，许多会慕名前来探寻高坪村的长寿秘诀。

现在我吃得好穿得好，日子越过越舒坦。104岁的符艺妹老人，是高坪最年长的寿星。

与符艺妹老人交谈的时间里，除了面对面闲坐聊天之外，她还在大儿媳妇的帮助下一同在菜园摘菜、煮饭烧菜，精神饱满，口齿清楚，一点也看不出垂垂老矣不禁风的模样。

大儿媳妇符兴莲告诉记者，由于符艺妹老人年事已高，目前听力视力有些减退，但生活尚能自理，身体也没大毛病。说起长寿秘诀，符兴莲笑着回答道：老人家没啥长寿秘诀，饮食上更没刻意吃什么补品，主要是我们家庭和睦，子孙后代辈辈孝顺，老人生活规律，心性平和宽厚，凡事顺其自然，看得开。



楠木群。

老人是宝 幸福正浓

秋风习习，阳光正好。走进高坪村，一片恬淡、安逸。

将军！在高坪村村部旁，有一间不大的老年活动中心，桌上摆着棋盘，周边围坐着六七个老人有说有笑。

家有一老，如有一宝，对于咱们来说，老人就是我们的宝贝。村支书陈新然表示，高坪村老人多，抓好医疗保障和文体活动，是提升老人幸福感的关键。视老人如宝，也更注重关爱老人。陈新然告诉记者，除完善基础设施与开展文体活动外，弘扬尊老敬老优良美德，关注老人生活也是重点工作。

一直以来，村里沿习着“红榜黑榜”乡俗。

孝敬的上红榜，不孝的上黑榜。村民陈观军被评为“湖南好人”，此外，每年“好儿媳”“好儿孙”评比活动从未间断，村支两委在逢年过节时会到60岁以上的老人家中看望老人，并送上慰问金。

因原村医年龄偏大，力不从心，我们卫生院便每周抽派医生到高坪村巡诊2天，落实高血压、糖尿病等慢性病管理、家庭医生签约服务及老年人健康管理等基本公共卫生服务。同时指导他们养成科学的生活习惯，不断改善老年人的健康状况，让我们农村老年居民健康素养水平得到真正的提高。谢家垭乡双溪桥卫生院院长李勇平介绍。为改善老年人医疗卫生环境，提升老人们身体健康水平，高坪村完善基础设施，在村部建设了三间村卫生室，村卫生室配备了必要的医疗器械和药物，配备了一名村医常年免费对老年人进行健康检查。同时，乡镇卫生院医生每周期定期到村里为村民检查身体，免费发放常用药品，并通过健康养生讲座和免费体检，帮助村民逐年提高健康科普知识知晓率，使老人更能延年益寿。



几位老人正在老年活动中心下棋。

改善环境 为民谋福

健康长寿是人的全面发展的重要指标，也是社会文明进步的重要标志，更是人民群众对美好生活的向往之一。

早在2018年，市委市政府为贯彻落实好党的十九大提出的健康中国战略，明确创建“百岁健康”标准和步骤，要求全面启动“百岁健康”乡镇、村建设，高坪村随即成立创百工作领导小组，着力抓生态环境治理，创建优美宜居高坪。

村支书陈新然介绍，两年里，该村最为直观的改变是通过对80户旱厕进行冲水式改建，对村里重点路段猪牛栏和破烂的房屋进行拆除和改造，彻底告别传统猪屎巷。同时高坪村对以前的养殖家禽模式也进行了改变，大部分村民已把家禽放养改为了圈养。

在高坪村的每家每户门前，摆放着绿蓝三色垃圾桶，依次对应不可回收垃圾、可回收垃圾及厨余垃圾，并要求各农

户的农具和木柴要码放有序，庭院需时刻保持整洁，力争创建全市垃圾分类示范村。

此外，村支两委制定出台多条村规民约，规定了严禁乱砍滥伐、捕杀各种野生动物、电毒鱼虾类等行为，积极树立村民保护环境与自然和谐相处意识。经治理后，高坪荣获“国家级森林乡村”“省级生态旅游精品线路村”“省级美丽宜居乡村”“省级生态文明村镇”等荣誉。

改变的不只是村民的生活环境，也改变了大家的生活习惯。老人们每天五六点便起床，沿着村道散步、练习操，慢慢养成健康的生活方式，他们日子舒心，每天都感到很惬意。

即将离开高坪时，老人们赠与记者七字真言：“心态好，遇事乐观！”或许这才是真正的长寿密码。

莫道桑榆晚，最美夕阳红。祝愿高坪的老人们身体健康，生活美满！



双溪桥卫生院医生到村里巡诊。