

汨湖村的长寿密码

文/本报记者 秦勤 图/陈洁

绿树村边合，青山郭外斜。这是一处四面被青山绿水环绕的村庄。晨兴理荒秽，带月荷锄归。这是一个洋溢着田园欢歌的小山村。

这里是桑植县走马坪白族乡汨湖村。一处毗邻武陵源核心景区天子山风景区的世外桃源。

数据显示，汨湖村管辖6个村民小组350户1030人，目前，全村现有六十五岁以上老人达到194人，占全村总人口的18.8%。其中90-99岁老人5人；80-89岁老人24人；70-79岁老人68人；65-69岁老人48人；60-64岁老人49人。

在这样一组惊人的数据吸引下，记者一行跟着村主任黎昆明，来到了何家界组拜访一位94岁的老奶奶王金玉。

和王奶奶约好了在她大儿子家见面，等了两分钟，从山坡下走来一个老人，头上包着头巾，精神非常好，走起路来丝毫不见其费力。一见着我们，王奶奶就说：今年种了点黄豆，今天天气好，我把豆子收了一下，这就搞迟了，不好意思。思维清晰，口齿清楚，根本看不出94岁的高龄，也就70来岁的样子。

王奶奶是从别的村嫁过来的，在这里生活了70几年，养育了4个儿子和1个女儿。如今大儿子都71岁了，最大的孙子也有43岁，小孙子都20多岁了，四世同堂，羡煞旁人。

我不愿意和孩子们住在一起，他们有他们的习惯，我有我的习惯，我愿意一个人住在老屋里，种点苞谷、黄豆、绿豆和小菜，喂几只鸡。苞谷就用来喂鸡，黄豆、绿豆赶场就卖了赚点零花

钱。王奶奶种地从来不打药，地里的草都是自己一锄一锄挖出来的，不好处理的地方她就用手拔。回头看了看蹲在身边的儿子，王奶奶说：不给孩子们添麻烦，他们都不容易，我还干得起。

黎昆明告诉我们，村里的老人们满90岁的就每年奖励500元，发放生活费400元，每个月还有100元的高龄补贴。王奶奶说：我嫁过来的时候，住的屋是千根竹子搭脚（竹子搭的棚），上面盖的是长瓦（稻草）。现在砖瓦房安全又牢实，以前的地主都没过上这样的生活，让我过上了。我一定保重自己的身体，争取活到100岁。

告别王奶奶，我们一行人来到90岁老人黎兴泉的家中。老人的家依山而建，正在山腰，厚重的石阶泛着青绿色，透出了年代感，似在告诉前来拜访的每一个人。这里有故事。石阶高且陡，我们一行人爬上来个个呼哧带喘，村主任黎昆明说，黎兴泉老人腿脚虽然太灵便，但是每遇上开会，他都会早早地出门，自己一步一个台阶，走到村部。村里跟他说来人接他，他硬是不同意，非要自己走。

来到其家中，老人正在看战争片。他的精神头非常好，除了耳朵稍微有点儿背外，身体还挺硬朗。

黎老爱看电视，爱回忆。说得最多的话就是：现在的政策好，送米送油还送钱，每个月还有专门的医生来家里给我检查身体，我真的是搭帮这些好政策才过上好日子。不像那个时候，有被子不敢盖，有好衣服不敢穿，有东西不敢明面上吃，生怕来了坏人给抢了去。

老爷爷1959年加入中国共产党，年轻时在天子山上挖过硫磺矿，还当过木匠，吃了很多苦，一辈子都很要强，直到现在还能自己做饭吃。黎昆明说。提起老人的爱好，黎昆明说：老爷子每天喜欢出去锻炼一下，也就是拄着拐杖到大门口溜达一圈。碰上村里的场，他起来得特别早，一个人慢慢悠悠去赶场。看到老爷子越活越年轻，我们做小辈的心里非常高兴。

聊起为什么汨湖村的老人们为啥能长寿时，很多村民都说：我们这里地处大山深处，空气好，吃的是自己地里种的，喝的是山上的泉水，他们日出而作、日落而息，保持着自己的生活节奏，依靠辛勤劳动发家致富。他们乐观，爱劳动、讲卫生。加之近年来党和国家的政策好，条件越来越好，怎么能不长寿？

自2019年汨湖村开展“百岁健康村”创建工作以来，汨湖村成立了老科协组织机构，建立了老年村民健康档案，村支两委、包村乡干部、妇联主任、乡村医生各司其职，组织开展一次次健康扶贫知识讲座，各村以“屋场会”为契机，扎实开展健康扶贫科学养生科普知识宣传，组织好本村60岁以上的老人积极参与养生知识学习宣传提高意识，使全体村民积极参与创建工作。

黎昆明说：当我们明确了要打造“百岁健康村”的目标后，汨湖村的老年人生活质量得到提高，科学养生意识明显增强，文化活动更加丰富多彩，现在90岁以上老人比例明显增多了。

离开汨湖村回头望时，村口大树下



长寿之乡 几个字显得特别温馨。这个静谧的村庄，让我想到的是陶渊明的那首《归园田居》 暖暖远人村，依依墟里烟；狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠。户庭无尘杂，虚室有余闲。久在樊笼里，复得返自然。



90岁的黎兴泉老人在家中看电视。



94岁的王金玉奶奶和儿子坐在一起，根本看不出是两代人。



村民在采莓茶。

笔架山上看变化

文/图 本报记者 何绍群

七十二岁老支书冯连生的家在八皮坡一面向阳的山坡上，撮箕口的山型，是人们称道的纳财聚福的好地方。两边的山挡住冬日凛冽的风，正适合安顿生聚。

一道门，一方水塘；又一道门，一块场坪。冯家依山而建的七八间木屋，不是建在低处，而是起在第三层平台之上，显得很是有气派。木屋稍有些陈旧，但丝毫不见破败，处处显示出主人勤谨的经营。

不要以为冯家是笔架山村的唯一，冯家只是笔架山一百多带头人+光荣户中的一个。桑



正在晾晒的莓茶。

植县人社局驻笔架山村工作组入驻以后，在全镇率先开展“带头人+光荣户”评选活动，以身边典型激发群众脱贫致富的内生动力，极大地激发了村民们脱贫致富的信心，笔架山村风民俗明显好转，群众脱贫致富的心气高了，干劲足了，山村面貌日新月异。

2019年，笔架山村评出“创业致富、村民环境治理、民情收集、民事调解、政策宣讲、田间互助”共6项“带头人”，35名和尊老爱幼、攻坚克难、热爱劳动、人居环境、遵纪守法等5种光荣户83户，涌现出黄大国、鄢玉成、黄道田等一批勤劳致富、孝亲敬老的典型。

冯老书记说，工作组入驻以后，改水修路架电线，笔架山人的日子是越来越好。自己年纪大了，发展产业是干不动了，但孝亲敬老，打扫卫生这样的事是没问题的。他指着屋前的公路说，每隔两天打扫一次，得空就清理一下路边的水沟，要保证道路畅通无阻碍。冯老书记也确实一个勤快人，房屋修检自己干，蔬菜瓜果自己种。他说光蔬菜就种了十几个品种，要天天换着花样吃。他种菜从来不打药，虫子剩下的就算他的。

二

山高路远，制约发展。桑植县人社局驻笔架山村工作组入驻之初就认识到这个问题，多方筹措资金，争取项目，千方百计改善笔架山村的基础设施。

笔架山全村面积14.6平方公里，村民居住分散。从村部到长湾约9公里，从村部到骑龙坡约9公里，从村部到安家界约4公里，从安家界（双门垭）到大湾约1.4公里，从刘家湾到张家台约1.1公里。这几条村组畅通路总里程接

近25公里，所需资金缺口相当大。工作组克服困难，多方争取，短时间内实现了全村15个组通。与此同时，工作组还想方设法拉通了村组通达路5条5.2公里，使公路覆盖到杜家湾、骑龙坡、大湾、溪河、长湾、廖家台6个组。杜汉卿长期在外务工，家里几间木屋年久失修已东倒西歪。村里通知他可以进行危房改造翻新重建，他说公路不通，材料进出不方便，萝卜片成肉价钱。现在不一样了，公路修到了家门口，运材料可以车进车出，方便还省钱，据说他已经计划回家建房。

笔架山地处石灰岩地区，缺水相对严重。历年来，各级政府通过烟水工程、农村安全饮水工程、村民自建等措施，基本解决了村民生活用水的困难。2019年，经工作组积极争取，由水利局投资135万元、人社局筹资30万元，开展了笔架山安全饮水提升工程，共建成蓄水池7口210M3，铺设管道37500M，建成小水窖14口130M3，实现全村417户安全饮水户全覆盖，笔架山人家家喝水上了安全清洁的自来水。

三

去年底，在户脱贫、村出列、送戏下乡演出活动上，一位刚脱贫的村民上台为大家朗诵了一首自编的打油诗：新村风景不一般，着实令人太惊羡。东有九龙入云海，西有奇洞前后川。北边山顶有雷神，南边溪畔有八仙。无论看图或观形，确如一只巨形雁。

今有凤作村领导，实如一只好头雁。虽为巾帼赛须眉，能力胜过男子汉。这位村民口中的“凤”，就是村委会委员、妇女主任、扶贫工作专干、生态种植专业合作社社长赵凤英，大家公认的“能人”。赵凤英一套组合拳下来，打消了村民心中的顾虑，村民种茶的热情再度高涨起来。2019年末，赵凤英成立了凤民生态种植专业合作社，流转土地种植莓茶。从亮垭到村部沿线都种上了莓茶，长湾-溪河一线发展400多亩，基本成片。

以产业促扶贫，凤民合作社给村民尤其是贫困户创造了就业机会。莓茶采摘期，赵凤英的莓茶基地常有十几二十来个村民采摘鲜叶，他们每天收入多在100元以上。村民王玉清从赵凤英建莓茶基地起就在基地务工，整地，起垄，样样不落，收入一万多。刘家湾组的刘兴忠，只采茶一项收入也在6000元以上。



10月19日，桑植县八大公山镇政府院内人头攒动，热闹非凡，第七个国家扶贫日暨统一战线“六个一百”行动消费扶贫专场活动在此举行。

本次赶集日共有21家合作社参加，涉及多种农副产品的红茶、白茶、莓茶、黄金茶、天麻、腊肉、蜂蜜、土鸡蛋、葛根粉、乡间土货琳琅满目，客商云集，供不应求。

最让人眼前一亮的是筲箕池村向延学的真空大米，10元一公斤，一会儿就销售一空。当天，向延学接受订单415公斤，收入4150元。向延学的老顾客刘瑶说，这米煮出来的饭香糯可口，回味悠长。镇党委书记何国永建议向延学注册商标，扩大规模，把八大公山大米的名头亮出去。

八大公山镇此次助农消费扶贫专项活动销售额达8万余元，订单额达22万元。

八大

钟立平

