

千年古城单县的长寿密码

长寿现象折射出单县近年来在经济社会发展、环境保护等方面取得的巨大成果

本报记者 牟张涛 通讯员 刘月 孙继辉

近日,记者从单县老龄办获悉,单县目前百岁老人为162人,男女比例19:143;截止2014年底,单县总人口为124.1万人,60岁以上老人为208125人,此外,单县居民平均预期寿命78.53岁,已获得第二届“中国长寿之乡”称号。为探寻千年古城单县的长寿密码,本报进行深度解码。

菏泽长寿老人单县第一

家有百岁老人是福气的象征,菏泽因其内外环境和民俗风情孕育了诸多高寿老人,成为山东省的一朵魅力无穷长寿之花。菏泽的长寿现象早已引起国家老年学会的关注,并多次来菏泽地调研。而单县无疑是菏泽长寿之花中最灿烂的一朵。

记者采访菏泽市老龄办获悉,全市百岁老人达977人,其中,单县162人、牡丹区155人、鄆城县127人、成武县110人、曹县103人、巨野县101人、东明县78人、鄆城县77人、定陶县64人。

菏泽全市80岁以上老人达24.2万余人,分布在农村有19.5万人。截止2012年

底,单县80岁以上老人为3.7万,60岁截止2014年底208125人。单县长寿老人的地域分布:县城东面分布较多,大多居住在农村,生活地域植被覆盖较多,空气及水质良好。

单县地处黄河下游,为黄河冲击平原,地势平坦,土层深厚,气候宜人,且有优质的矿泉水层,水质富含对人体有益的微量元素。

单县长寿现象的产生和形成,既有经济社会发展的基础,也有和美协调的自然生态环境及深沉厚重的历史文化积淀。经相关部门调查分析表明,单县形成长寿现象有三个方面的原因:

单县长寿现象探究

经济社会持续发展老年民生得到极大改善

近年来,单县深入贯彻落实科学发展观,大力实施“工业立县、三产富县、统筹建县、和谐兴县、依法治县、文化强县”六大战略,着力打造宜居宜商生态园林城市,加快建设和谐幸福单县。医疗卫生条件明显改善。为解决群众“看病难、看病贵”的问题,单县大力推进医疗体制改革,全面加强医疗卫生事业建设,取得了明显成效。单县着力打造区域医疗高地,全县现有各级医疗卫生机构483所,遍布全县城乡、社区,每千人卫生技术人员数达到5.07人,极大地改善了城乡居民的就医条件。农村新型合作医疗试点工作扎实有效,2012年,全县农民参合率达100%,大大提高了全县人民群众的医疗保障水平;自2011年起,该县实施了农村老年人系统保健项目,对60岁以上患糖尿病、高血压的老年人进行免费送药活动,老年人的身心健康有了可靠保证。2009年起,该县大力实施“银龄安康工程”,联合中国人寿保险公司专门为50-80周岁的老人提供意外伤害风险保障组合保险,提高了广大老年人的抗风险能力,切实让老年人得实惠。

社会养老保障体制完善。单县从上到下建立了为老年人服务的组织机构,制定了多项惠老政策,推动了全社会敬老爱老风尚的发扬光大。对全县百岁老人每人

每月发放400元长寿补贴金,90至99周岁的老人高龄补贴金足额发放,对60岁以上老年人实行每年一次的免费健康查体,并建立电子档案,对老年人的健康状况进行动态观察和管理。全县共建有21个敬老院,五保老人在敬老院颐养天年;县城建有全市最高标准的老年服务中心,满足了老年人多样化的养老需求,每千名老人拥有养老床位数达到23.65张。

单县县委、县政府历来重视老龄工作,连续四年把改善老年民生列入全县十大民生工程。同时,把全县老龄工作摆上重要位置,成立了单县老龄工作委员会,各乡镇也都成立了相应组织,村级成立了老年人工作委员会,为全面开展老龄工作奠定了坚实基础。单县老龄工作在山东省位于先进行列,2009年获得“山东省长寿之乡”荣誉称号,并多次荣获省、市老龄工作先进单位和敬老模范单位,近年来先后有150人次被评为全国和省、市老龄工作先进个人。结合民生工程建设,单县不断优化老年人生活居住环境,健全完善老年人特别是百岁老人的慰问、体检、生活帮扶等长效机制,形成政府、社会、家庭共同尊敬、关照,帮助老年人的良好氛围,推动了全县老龄工作上水平、上台阶,努力做到了老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。



单县县委书记王卫东慰问南城办事处百岁老人周东瑞。(资料图) 通讯员 任惠平 孙继辉 摄

单县长寿现象探究

自然生态环境优美,生活、健身等配套设施齐全

单县属暖温带半湿润季风区大陆性气候,四季分明,温度适中,光照充足,雨水充沛,空气清新。年平均气温约13.9摄氏度,年平均降水量737.1毫米。土地肥沃,盛产小麦、花生、玉米、棉花、大豆及山药、西红柿、大蒜、芦笋、桑蚕、罗汉参等,是国家重要商品粮基地和“中国西红柿之乡”。横亘全境的黄河故道,草木丰茂,湿地无垠,被称为天然氧吧。与故道绿色长廊一衣带水的浮龙湖,属孟渚泽遗址,是国家AAA级风景区,被誉为“江北西湖,故道明珠”,正在建设国家AAAA级生态文化旅游基地。21条河流纵横全境,水质优良,生活饮用水达到国

家(GB5749-2006)标准;空气清新,大气质量超过国家二级标准;森林覆盖率达到33.2%,城镇人均公共绿地面积为16.8㎡/人,是全国绿化先进县。

近年以来,单县大力发展小城镇建设和新型农村社区建设,着力改善单县人民的居住生活环境。2012年,新建农村健身广场48个,城乡文化体育设施逐步完善,群众性体育运动、老年文艺活动蓬勃开展。该县城乡已成立48个老年体育组织,会员有2.2万人。老年人积极参加苏鲁豫皖四省八县老年体育赛事,并取得优异成绩。群众体育、传统体育、竞技体育、体育产业、体育对外交流诸方面均跨入全

省先进行列。其中,群众体育已跨入全国先进行列。单县分别在2001年和2011年被国家体育总局命名为“全国武术之乡”和“全国群众体育工作先进单位”,自1998以来连续九年荣获“全国全民健身活动先进县”,并多次被评为山东省老年体育工作先进单位。

老年人文体生活丰富多彩,相继成立了老年体协、老年腰鼓秧歌队、老年夕阳红艺术团、老年戏曲家协会、老年书法家协会等老年艺术团队,每逢春节、中秋、九九重阳老人节等节日都有他们活跃的身影,为全县人民营造浓厚的节日气氛,展示单县老人昂扬向上的精神面貌。

单县长寿现象探究

百岁老人养生有道,“仁孝”观念深入人心

单县百姓重德行,深得修身养生之真谛。子曰:“仁者乐山”,“仁者不忧”、“仁者寿”、“大德必得其寿”。仁德贤者的心态,安如泰山,静若止水,无忧无虑,其乐融融。有了这种平和的心态,就可以淡泊名利,宠辱不惊,寝能安席,食能甘味,从而达到仁德的最高境界。

对单县百岁老人的生活习惯调查,发现三个共同特点:一是粗茶淡饭。饮食多以蔬菜和五谷杂粮为主、荤素搭配。相当多百岁老人爱吃时令野菜和玉米、红薯等食物。荠菜、婆婆丁、车前子等野菜,都是天然抗生素,具有清热、消炎的功效;玉米、红薯是众人皆知的长寿食品。二是心态平和。被调查的百岁老人中,绝大多数老人心胸豁达,乐观随和,乐善好施,助人为乐,对待人间是非,能够放得下,想得开,性格直爽,爱说爱笑,快乐一生,与家庭和邻里关系融洽;三是经常活动。单县民俗说“饭后百步走,能活九十九”。我县大部分百岁老人喜欢早睡早起,注重散步、锻

炼等活动,身体免疫力强;有些百岁老人操劳一生,含辛茹苦,喜欢帮儿女干点力所能及的家务活,锻炼出过硬的身板。

单县与孔子故里曲阜为邻,这里有着深厚的儒学文化积淀,儒家文化博大精深,仁德思想根深蒂固。“百善孝为先”的观念深入人心。古往今来,单县人民始终以诚敬之心侍奉父母、长辈,恪守孝道。据《县志》记载,单县先祖单卷是舜帝的老师,非常重视对舜进行尊老敬贤教育。建于1765年的百寿坊,是专门为旌扬孔子的后代——儒林郎朱叔琪之妻孔氏所建。孔氏秉承家训,尊老爱幼,仁德宽厚,一直活到90多岁。如今,在单县这块惠泽孔孟伦理道德思想的圣地,“孝”这一中华民族的传统美德不断发扬光大,有山东省首届“十大孝慈人物”王媛媛,从七岁就独自照顾瘫痪父亲;有带着养父出嫁的蒋艳春;还有几十年如一日赡养本村孤寡的周希臣等诸多孝亲敬老典型。单县每年都举办“十大孝亲敬老楷

模”和“十佳模范老人”评选活动,他们的感人事迹在湖西大地上广为传诵。

“中国长寿之乡”称号是一张含金量很高的综合性社会名片,是社会发展的评价标尺。能够获得这一称号,是对单县自身价值的一次提升,是单县今后宝贵的无形资产,对打造鲁苏豫皖四省科学发展高地、建设宜居宜商生态园林城市、建设美丽单县具有重要的现实意义。因此,单县县委、县政府高度重视“中国长寿之乡”的申报工作,在2013年伊始,就召开申报“中国长寿之乡”动员会议,并成立申报“中国长寿之乡”领导小组,各相关单位遵照《“中国长寿之乡”评审标准》、《“中国长寿之乡”评审办法》的有关要求,迅速对全县居民健康长寿状况进行了详细调查评估。同时,成立长寿研究会,大力挖掘和传承以“长寿文化”为核心的“善德”文化,为申报“中国长寿之乡”营造了良好的社会环境。

