

不老屯 藏在山水间的长寿密码

本报记者 张赫 乔芮 侯佳欣/文 王宁/视频 牛宏超/图

从北京城区向北百余公里，云佛山脚下，密云水库北，有个地方叫“不老屯”。

此地群山环抱，麦饭石矿藏丰富，地下泉水清冽。全镇两万余人口中，80岁以上老人1066人，90岁以上有164人，百岁以上3人，最长寿者108岁。在这片土地上，藏着怎样的长寿密码？

山水村落里的自然馈赠

初春的阳光穿过玻璃，温吞吞地铺满了半个炕。102岁的刁桂祥老人倚在炕头，手里不紧不慢地盘着一串珠子。珠子是他自个儿用木头磨的，圆润厚实，在指间一粒粒转过去，发出细微的摩挲声。“用来数数的，锻炼智力。”老人语气慢悠悠的。

刁桂祥老人的目光从手中的珠串移向窗外，声音不高，却清清楚楚，“我们这儿是山好、水好、空气好，三宝俱全。我每天吃完饭，就拄着棍儿出去遛弯，晒晒太阳，吸点儿新鲜空气。”他转过头，对着炕沿边的记者微微一笑。

刁桂祥家住北京市密云区不老屯镇史庄子村。这个村，藏在燕山山脉南麓的褶皱里，抬头见山，低头见水。站在村口的路边远眺，便能望见水库的水面在暖阳下铺展开来，如同一面巨大的明镜。清冽的空气里，有松柏的淡香，深吸一口，人也跟着精神了几分。

不老屯这个地方，本身就藏着一个关于长寿的传说。在村里随便遇着一位老人，都能给你讲上一段。史庄子村党支部书记郭瑞环站在村口，向记者讲起那个流传千年的故事：

“古时候有个叫王志的樵夫，上山砍柴，见两位白胡子老头儿坐在一块大石头上下棋。那两人仙风道骨，气度不凡，王志看入了迷，便放下斧头站在一旁观看。一盘棋下完，他才想起该回家了。可低头一看，斧头的木柄已经朽烂。回到村里，家门竟认不得了。村里人说，他的孙子，早已是白胡子老头了。”

“看了一盘棋的工夫，人间已经过了百年，人却没老，于是这里就叫了不老屯。”郭瑞环说。

100岁的张振江在听曾外孙送他的收音机。



左图为102岁的刁桂祥(左)用拐杖给记者(右)指引常做的健身动作。



右图为北京市密云区不老屯镇社区卫生服务中心医生肖李男(左)、护士张华(中)上门为102岁的郭明荣(右)检查身体。

传说未必是真，但这里的水土确是实的。“中国科学院地质与地球物理研究所曾对不老屯镇的水质进行检测，发现水中偏硅酸含量高达29.8毫克/升，远超国家饮用天然矿泉水标准。”郭瑞环说，“它有抗氧化、抗衰老的作用，这是我们这儿老人长寿的秘诀之一。”

秘密的源头，藏在地下。不老屯镇的地底，蕴藏着上亿吨麦饭石矿藏。这种看似普通的灰白色石头，是一种天然的硅酸盐矿物，对重金属和有害物质有极强的吸附能力。雨水渗入地下，经过麦饭石长年累月的层层过滤，再从泉眼或井口涌出时，便成了清冽甘甜的天然矿泉水，富含偏硅酸、锶、锂、锌、硒等多种微量元素。

午后，92岁的郭淑臣和90岁的王加生老两口正坐在屋里唠嗑。见有人来，王加生麻利地起身，动作利落得不像年至九旬的人。谈起长寿，王加生皱纹里都是舒展，“我在养生方面只能算‘小学生’，村里比我长寿的哥哥姐姐可多了！”他指了指窗外，“你看这条沟，两边都是树，树多氧气就充足。吃的青菜自个儿种，不上化肥，不打农药，摘下来洗洗就能下锅。”

朴素生活里的长寿秘方

在不老屯镇南香峪村，即将迎来100岁大寿的张振江坐在沙发上，手里拿着曾外孙买的收音机，正听评书。张振江17岁参加抗日，腿上挨过敌人刺刀。解放后回乡务农，一直干到干不动为止。说起养生，他的回答朴实得让人意外：

“也没啥经验，就是平常。生活好，吃得好。”

“您平时都爱吃点啥？”

“什么都行，大家饭，不讲究。”

老人说的“大家饭”，其实就是家常便饭——玉米糊糊、炖菜、还有肉。他的曾外孙在一旁补充：“太姥爷八十多岁时眼神比我妈都好，现在还能看书。”我们了解到，《中国大典》就放在炕头，老人偶尔翻翻。收音机里正播着评书，他听得入神。

刁桂祥的作息像钟表一样精准：早晨六点起，晚上八点睡。问起饮食，他念叨起老话：“早吃好，午吃饱，晚吃少。保持足够的睡眠。”他的家人说，老人的一日三餐很简单，早上小米粥、馒头、小菜，中午饭一定会吃点肉，晚上喝点粥或牛奶。“他从不挑食，做啥吃啥，但从不吃多。”

102岁的郭明荣也有相似的饮食习惯：“爱吃肉，每天都得吃点。原来一天一小碗，现在岁数大减了量。花卷、米饭吃得少，馅盒子、馅饼都吃。”他的女婿说，“老爷子身体比我们还好呢，各项指标比我们正常。”

不难发现，长寿老人的饮食习惯有共通之处：饮食有节，不偏食，不暴食；食材天然，多是自种自养；荤素搭配，不刻意忌口；顺应四时，应季而食。看似平常，实则暗合中医养生之道——五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。

劳作也是这些老人共同的习惯。张振江的曾外孙说：“太姥爷九十多岁的时候，不能上山了，还在那块扒拉栗子。他爱运动，也很爱劳动。”

王加生老人至今闲不住，院子里收拾得干干净净，柴火码得整整齐齐。“农村人就这样，待不住。”他说。89岁的郭淑臣也还在喂鸡、种菜，忙里忙外。

郭明荣的女婿75岁了，依然在做村里的电工。“我年轻时就一直做电工，原先还开过拖拉机，上了岁数也闲不住。”他笑着说。

这些老人年轻时种地、砍柴、做活，年老了喂鸡、种菜、收拾院子。他们的“运动”，不是刻意去健身，而是融入日常中的每一件事。中医讲“动则生阳”，适度的劳动能让气血流通，筋骨强健。这种日复一日的劳作，恰恰是最好的锻炼。

“心安即寿”的豁达心境

“人活着最重要的是快乐。有烦恼时就赶紧躲，要去找快乐。”郭淑臣顿了顿说，“人就怕‘长气’，要是心里膈应着，睡不着觉，身体就好不了。”

“长气”是当地话，意思是生闷气、憋着火。在郭淑臣看来，这是养生的大忌。她年轻时性格要强，后来慢慢悟出这个道理：事来了就办，办完了就放下；不顺眼就躲，躲不过就忍，忍不了就忘。

心理学把这种心态叫做“心理韧性”——面对生活中的不如意，能够快速调整，不让负面情绪积压。老人们用最朴素的话说出了这个道理：“不拗气”“不长气”“不膈应”。

刁桂祥则把这种心态概括为“知足”。他的家人告诉我们，老人从不攀比，还常感恩。每月领养老金、高龄补贴，逢年过节村里发米面油，他都记在心里。“国家的政策好，照顾我们老年人。”刁桂祥说。

郭明荣六十年前放炮震坏了耳膜，现在几乎听不见。但他的女婿说，老人从不因此烦恼，“他听不着就笑，从来不着急。”这种接纳命运安排的坦然，让他在无声的世界里活出了自己的节奏。家里的电视开着，他看画面，猜内容，自得其乐。

这些经历过战乱、饥荒、动荡，而后过上幸福生活的老人，比任何人都懂得“平安”二字的重要和珍贵。

记者后记

老人们的“心中无事”，不仅是个人的修为，更是时代的馈赠。

记者了解到，北京市密云区卫生健康委持续推动基层卫生健康试验区建设，辖区内所有行政村均已实现医疗机构全覆盖，形成“15分钟健康服务圈”。

诊疗特色上，采取中西医结合模式，重点针对农村地区居民高发的颈椎、腰椎、膝关节疼痛开展治疗；发挥中医药优势，运用中医适宜技术干预高血压、高血糖、高血脂等慢性病，并吸引北京市名老中医在基层设立工作室，让村民在家门口就能享受高质量的中医诊疗服务。

每年入村开展老年体检和家庭医生签约，实现慢病早发现、早干预、早管理；探索建立家庭病床，2025年新建床568张，提供上门服务2642人次，为有就医需求的失能失智及高龄老人提供免费上门健康服务5642人次。

山水养人，心安即寿——也许这就是不老屯里的老人“不老”的秘密。当一个人生活在山清水秀的地方，保持着适度的劳作，拥有着豁达的心境，又被社会的温暖所包围，又怎么会轻易老去？



扫码观看视频