

長壽秘訣：不退休 不偷懶

103歲「龍蝦奶奶」：一生做好一件事



【大公報訊】

綜合《華盛頓郵報》、《每日郵報》報道：在外界印象中，百歲

高齡的老人或許應該居家頤養天年，美國緬因州卻有一位不走尋常路的百歲老人。在這個盛產龍蝦的州份，現年103歲的弗吉尼亞·奧利弗（Virginia Oliver）是美國東北部最年長的持證捕蝦人，被人們尊稱為「龍蝦奶奶」。

她從7歲就隨父兄出海捕蝦，成為罕見的女性捕蝦者，96年後的今天，她依然堅持在龍蝦捕撈旺季每周出海三天，每次凌晨3點多起床準備。她熱愛這份工作，從不考慮退休，親身實踐「用一輩子做好一件事」的人生哲學。也許這就是她的長壽秘訣。

七歲隨父兄出海 成為罕見女性捕蝦人

美國緬因州是美國最大的龍蝦生產地，該海域的龍蝦長得又大又好，佔據了美國超過一半以上的產量，因此又被稱為龍蝦州。該州有許多人都以捕捉龍蝦維生，當中就包括奧利弗的一家，她家三代都從事龍蝦捕撈。奧利弗從7歲就開始捕捉龍蝦，今年是她從業的第96個年頭，是該州最年長也是最知名的龍蝦捕手，因此被當地人稱為「龍蝦女士」（lobster lady）。

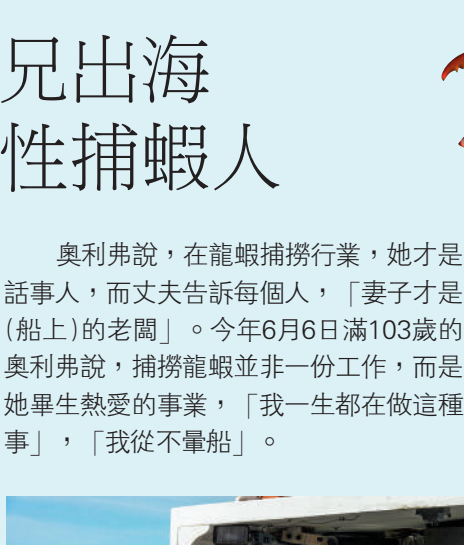
奧利弗的父親是一名龍蝦經銷商，她從7歲開始與父親和哥哥一起出海捕撈龍蝦，8歲就學習駕駛父親的漁船。在那個年代，船上都是男人的天下，辛苦的捕蝦工作通常被認為是男人才能做的，所以每當她和父親一起出海時，都看不到其他女子的身影，但在這樣的環境下，磨煉她的意志和毅力，更讓她深深愛上了這一行業。

奧利弗長大後曾在成衣工廠擔任縫紉工，17歲嫁給了同一條街長大、從事龍蝦養殖業的馬克斯（Max Oliver）。婚後的奧利弗先後到過沙甸魚工廠和印刷工廠上班，最後還是因為比較喜歡戶外生活而選擇辭掉工作，與丈夫一起投身龍蝦捕撈業。夫妻倆並肩工作了61年，在諾克斯縣的斯普魯斯海德捕撈龍蝦，直到丈夫在2006年去世。



◀龍蝦奶奶奧利弗101歲時還能出海捕蝦，在船上測量並捆紮龍蝦。 美聯社

▼網友製作的搞笑圖片中奧利弗手持電影《星球大戰》的光劍。 網絡圖片



◀2021年，101歲的奧利弗與78歲的兒子馬克斯一起處理捕獲的龍蝦。 法新社



▲奧利弗2021年和兒子馬克斯一起乘船返回陸地。 法新社



◀2021年，101歲的奧利弗駕駛著「弗吉尼亞」號船出海捕蝦。 法新社

八旬兒子與母親搭檔壓力大

奧利弗與丈夫育有四個孩子，其中三個孩子和兩個孫子都從事龍蝦行業。自從丈夫去世之後，她改為與兒子出海捕撈龍蝦。兒子現時都已年過八旬，與百歲高齡的母親搭檔出海捕撈龍蝦時，依然感到壓力很大。他們也跟著父親一樣，認為母親才是「老闆」。每當被問及為什麼不退休，兒子都會笑着表示無奈說：「母親從不輕言放棄，如果我想提出退休，大概會被我媽打斷脖子。」

每年5月到11月是捕撈龍蝦的旺季，奧利弗依然堅持每周三天出海的習慣：晚上10點入

睡，凌晨3點起床，塗好口紅，穿上捕魚專用衣服，與80歲的兒子踏上一天的捕撈之旅。她與兒子馬克斯搭檔，駕駛用亡夫以她的名字命名的船出海。母子兩人每天要處理400個龍蝦捕撈器，通常奧利弗會與兒子分工合作，兒子負責開船並撈起誘捕龍蝦的籠子，而奧利弗則負責測量捕獲的龍蝦長度，如果太小就會將其放生，然後熟練地綁住大龍蝦的鉗子。雖然常被龍蝦夾到，但她毫不介意，「抱怨是沒有意義的。」

對於80歲的兒子馬克斯來說，與活力充沛，做事雷厲風

行的母親搭檔，時常「壓力山大」。隨着年事已高，出海捕撈變得困難，兒子與母親出海時也不免有些擔心。馬克斯表示，他至今不敢想退休的事，因為一旦退了，只會被母親翻白眼。奧利弗則稱，她對兒子馬克斯則沒有任何期望，因為她自己什麼都能做，「我很獨立」。

「退休日就刻在墓碑上」

2021年的一部《與龍蝦女士對話》短片，讓百歲的「龍蝦奶奶」奧利弗被外界所認識，她的故事被刊登在各大媒體上，讓她成為當地名人。堅韌不拔的奧利弗，也引起了廣大網友的興趣，為她製作了不同的表情包。有網友說，強大的女龍蝦捕手用自己的力量，將龍蝦從大海中召喚到船上。就連《星球大戰》天行者盧克的扮演者也回覆稱，奧利弗的「原力」非常強大。

能讓一個百歲老人堅持從事危險的工作，就是她對這份工作的熱愛。2021年，奧利弗像往常一樣捕捉龍蝦時，不慎被嚴重割傷，還因此縫了7針，醫生勸她退休，還問她為什麼要捕龍蝦，她回答說，「因為我想」。奧利弗認為這份工作對其他人來說可能很困難，但對她而言並不是。最後，她完全忽視「醫囑」，接着回到她最愛的龍蝦船上繼續工作。

奧利弗說：「你必須繼續前進。我打算一直這樣做到死。」她還表示，她在海上的艱苦生活是她長壽的關鍵。

同時，奧利弗還熱愛烘焙，她每周六都會為兒孫做飯，她總

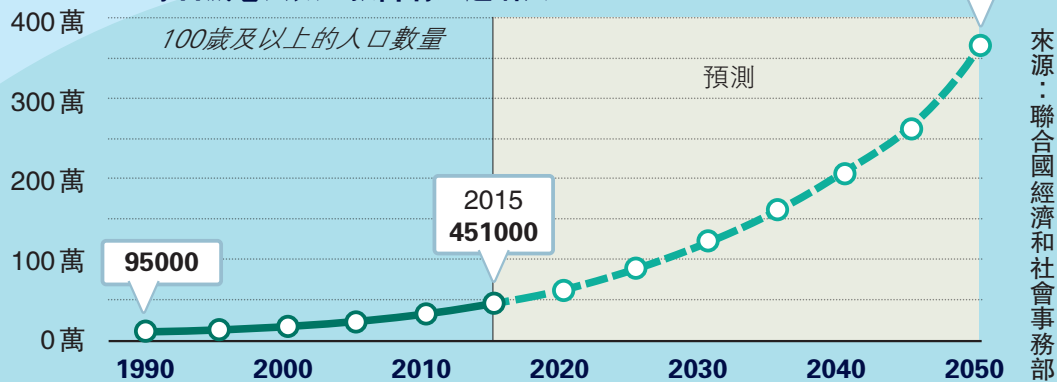
是做她拿手的傳統新英格蘭菜餚餅乾和烤豆，並且每周為自己準備一次龍蝦大餐。

本月6日，奧利弗與親友一起慶祝了103歲的生日，這位「龍蝦奶奶」依然表現得很硬朗，至今仍未考慮過退休。當她被問到打算何時退休時，她堅定地說：「自己退休的日期只會出現在一個地方，那就是刻在我墓碑上的時間。」



▲奧利弗本月6日與朋友和家人一起慶祝了她103歲的生日。 網絡圖片

全球百歲老人數量預計將迅速增長



來源：聯合國經濟和社會事務部

百歲人瑞越來越多 長壽秘訣各不相同

【大公報訊】

據BBC報道：全球百歲人瑞越來越多，據聯合國人口司估計，2021年全世界100歲以上人口超過62萬。預計到2030年左右，這一數字將超過100萬。而在1990年，只有9.2萬人能達到百歲，這在當時已經被視為了不起的壯舉。百歲長者的增多吸引了科學家們大量關注，而對於長壽的秘訣專家們亦是眾說紛紜。

由於醫療、食品和生活條件等因素不斷改善，人類的預期壽命一直在增加。1960年，全球人口預期平均壽命預計僅可達約52歲，而2022年全球人口預期平均壽命已達73歲。美國波士頓大學研究人員在2010年統計，全美國有60到70位至少110歲的長者，而2017年該數字已經上升至150人。

科學家們猜測，基因在長壽中起到了關鍵作用，許多百歲長者並非有着良好的生活習慣。2011年有一項研究指出，在對美國95歲以上的長者觀察中，發現了大量例如吸煙、不運動等不良習慣。英國專家法拉格

表示，長壽者似乎天生就與眾不同，因為他們的許多習慣與大眾所知長壽方法恰恰相反，「不要向長壽者尋求生活方式的建議。」

香港連續七年（2013年至2019年）蟬聯全球最長壽的地區，男女平均預期壽命分別為82.9歲及88歲，而100歲或以上長者的總數，由1981年的289人增至2021年的逾1.1萬人，創歷史新高。根據健力士世界紀錄，全球最老人瑞為生於1875年的法國人卡爾芒（Jeanne Calment），享年122歲。目前仍然在世的最年長者，為西班牙人Maria Branyas，現年116歲。