

携手近百年 欢乐常相伴

# 三胞胎姐妹们共谱长寿传奇

## 亲密无间

澳三姐妹携手走过了90年



在今年11月23日午后，澳大利亚的三胞胎姐妹一起庆祝了她们的90岁生日。她们是海伦、朱迪和芭芭拉，居住在维多利亚州的莫宁顿半岛上。据报道，她们是澳大利亚最长寿的三胞胎姐妹。姐妹仨一边享受着每日必饮的澳大利亚啤酒，一边向前来道贺的众人与媒体透露了她们的长寿秘密，就是快乐、友善、家庭和运动。

在共同度过了将近一个世纪后，三人回顾以往的生活经历，全程都充满了欢声笑语。海伦说：“我们的生活非常美好，我们拥有这样的生活。”芭芭拉说：“我们一路咯咯地笑着走过来，对每一件事都高高高兴兴地处理。”三人共同的话语就是：“我们三个几乎做什么事情都在一起。”

从理论上说，姐妹三人并非同卵三胞胎，但是她们的相貌依旧非常相似，因此在社区里很受瞩目，包括她们的服装、爱好、婚礼，当然也包括她们的丈夫和孩子，三个人经常登上当地报刊的版面。三姐妹无论在婚前还是婚后，都几乎是一个整体，虽然她们有了各自的家庭和子女，但是她们依然很享受“三人行”的快乐，每天晚上都尽量在一起度过，互相打起电话来也总是有说不完的话。

也许是受家族基因影响，三姐妹中有两位生了双胞胎，现在她们的子女、孙辈和曾孙辈们，加起来共有35人。这个大家庭总是其乐融融的，子女和孙辈们得到了三姐妹的爱，也回报了她们的爱，因此三位老人生活得健康快乐。

经常运动和健身娱乐也深深植根在三人的基因之中，这也是三姐妹长寿的一个原因。朱迪的女儿吉莉安“爆料”说：“妈妈和两位姨妈是离不开的‘铁三角’，她们多年来在一起打网球、划船、骑马。近些年来，因为身体原因，她们选择去打高尔夫球。回到家里还是不停歇，她们喜欢烹饪，有空还与友人们打桥牌。”

## 一起变老

英国三姐妹共庆82岁生日



住在英国谢菲尔德市的三姐妹玛格丽特、玛丽和慕丽尔·比尔，是英国目前健在的最老的三胞胎，她们在今年5月12日共同度过82岁生日。

1937年，已经有三个孩子的爱娃，自然生产了同卵三姐妹，她们出生的间隔只有13分钟。为此，三姐妹经常打趣说：“我们这么亲密是有原因的。”在她们小时，妈妈爱娃把她们打扮得一模一样，三个小姑娘几乎成了街头一景。不过，她们自己还是知道各自的区别的。慕丽尔说：“我们互相爱护，又各司其职。玛格丽特比较负责任，她掌管很多事情，玛丽总是先知先觉，有预告未来的能力。我是最晚出生的‘老大’。我们中一个都不能少。”

中学毕业后，三姊妹都在当地的糖果厂工作，玛格丽特开铲车，另外两人做点心。这样的和谐生活在上世纪50年代慕丽尔开始谈恋爱时被打断了。慕丽尔后来搬到另外的城市结婚生子，另外两姐妹则终身未婚，一直住在老房子里。这使得慕丽尔多多少少有一点内疚，在一段时间里，她连节假日都不愿回娘家。

所幸，玛格丽特和玛丽并没有抱怨慕丽尔，而且两人一直过得平静快乐，她俩形影不离地上班，去采购，并且努力地说服慕丽尔回到三人组合中来，经常打电话互相倾诉生活的艰辛和快乐，从中获得关心和支持。她们都认为，相互关爱让日子变得更加光明和有意义，这样的生活让她们活得更久。

三姐妹也都爱好运动健身。慕丽尔在婚后成为全职主妇，她在操持家务和养育子女以及孙辈中，始终勤快和干练，她还是乒乓球好手。玛格丽特和玛丽则热心园艺，她们年年把老家庭院的花园整理得五彩缤纷。

在生日这天，玛格丽特和玛丽一起来到慕丽尔家中，慕丽尔当大厨的儿子为妈妈和姨妈们准备了丰盛的晚餐。三人一起回忆往事，感觉这辈子最大的麻烦是，共同的生日和共同的名字首字母，总是让她们在做正式文件时被其他人弄混，特别糟糕的是银行，三人的钱款被打错账户的事情发生了不止一次，三人边吃边笑，非常开心。

## 形影不离

99岁美国三姐妹心胸豁达



1920年仲夏出生在美国纽约的三胞胎姐妹凯瑟琳、玛格丽特和弗兰丝·

基希纳，是美国在世的年龄最大的三姐妹，她们今年99岁了。不过，在她们的家里，长寿可不是件新鲜事，三姐妹的另一个姐姐今年7月份去世，享年102岁。

三姐妹是同卵三胞胎，她们一辈子几乎形影不离。她们共同度过儿童时期，上了同一所大学——纽约州的文理学院霍巴特威廉史密斯学院；毕业后，又都嫁给了这所大学的三位老校友，而后，三姐妹全都当了教师，从事同一职业直到退休。

三姐妹在长大的过程中，亲历了美国现代史上所有事件，例如电影从默片到有声，从黑白到彩色，从电话电报到互联网。美国走过了经济大萧条，经历了第二次世界大战，发生了平权运动，女性争取性别平等和选举权等等。三姐妹说起这些事件时都比较平静，既不是置身事外，更没有态度激进，而是相对实事求是地观看和参与，该尽力的时候投入精力，该得到权利时也尽情享受。

弗兰丝的儿子在接受媒体采访时说：“虽然妈妈和姨妈们这辈子的经历令人难以置信，但她们都心胸豁达，过着踏踏实实的生活。她们一直都遵守健康生活规则，身心保持积极和活跃，到了老年仍然如此。我母亲总是强调说，吃好很重要，但是吃得平衡更重要，你们一定要吃绿叶菜、肉和土豆。她就是这样指点我们全家做饭的。”

## 永不分离

澳79岁三姐妹共享晚年

澳大利亚另有三胞胎姐妹佛罗伦丝、多萝西和贝奇·欧蒂诺，出生于1940年，但是她们是该国同卵三胞胎的最长者。

三姐妹至今一直生活在一起，而且她们从来都是用“我们”来对外说话，来证明她们是一个整体：“我们这样说，其实是有根据的。因为我们每一次的想法都是一样的，所以只要一人表达观点，另外两人肯定不会反驳和否认。”据她们回忆，在一生中，三人的很多次生病也都是几乎同步的。

三人在幼儿时，照顾她们的奶奶给她们戴上不同的手镯，以便让大家来区分她们，三姐妹非常不喜欢这样，总是在到达学校前，就偷偷地摘掉，不让别人把她们分成独立的个体。她们希望，未来永远不分离，共享晚年。

据《北京晚报》

## 延伸阅读

### 世界最长寿双胞胎

英国最长寿双胞胎

英国的伊芙琳和伊迪斯是目前世界上最长寿的双胞胎之一，她们已经110岁了，出生于1909年的这对双胞胎姐妹经历过两次世界大战。

中国最长寿双胞胎



中国山东的这对双胞胎姐妹是长寿之星，两人都活到105岁，一起携手度过一个世纪。这对出生于1905年的双胞胎曾在2008年还成为吉尼斯世界纪录最长寿的双胞胎。

法国最长寿的双胞胎姐妹

出生于1912年的法国双胞胎姐妹如今已108岁了，这两人如今每日一起看书，看电视，十分有趣。

美国最长寿的双胞胎兄弟

世界上最长寿的双胞胎兄弟纪录由美国人格伦·莫耶和戴尔·莫耶保持，两人2000年共同庆祝了105岁生日，其中格伦于2001年辞世。

加拿大双胞胎姐妹相伴一个世纪



近日，加拿大新斯科舍一对双胞胎姐妹，德利娜和德尔菲娜在一起庆祝100岁生日。家人认为，这对双胞胎之所以长寿是因为二人生活习惯健康、早睡、不抽烟、不喝酒且保持与时俱进。

德利娜和德尔菲娜出生于1919年，同卵双胞胎的姐妹俩几乎长得一模一样。她俩都住在加拿大新斯科舍。德利娜的女儿也已是头发花白的老人了，她表示两位老人饮食健康、早睡、不喝酒、不抽烟。两姐妹感情非常要好，经常见面，尽量穿着一致。经常一起外出活动，彼此陪伴。两姐妹虽然一百岁了，但生活圈子广泛，喜欢了解别人，关注周围发生的事情，还与时俱进随时充电。

比利时最长寿双胞胎兄弟

比利时一对双胞胎兄弟名字分别是彼得·朗热罗克、保卢斯·朗热罗克。两人在2016年度过了103岁生日。

晚综

## 相关链接

### 百岁老人共同的长寿秘诀 保持乐观 心胸宽广

“读书人”网站曾经汇总了世界上25位百岁老人的长寿秘诀，不难看出，保持乐观心态、心胸宽广、与人为善是大部分老人的长寿之道。

以122岁零164天高龄去世的法国老妪让娜·卡尔芒说，“保持笑容”就是她长寿的秘诀。

117岁辞世的日本老妇大川美佐绪说：“吃得好，睡得好就能活得长。”同样在117岁辞世的加拿大老妇玛丽-路易丝·梅勒尔则认为：

“繁重的工作不会杀死人。”

113岁去世的美国人瑞格特鲁德·韦弗说：“做力所能及的事。做不到的就算了。”

116岁去世的美国老妇贝西·库珀说：“不管闲事……像你希望被对待的方式那样对待他人，勤奋工作，热爱你所从事的事。”库珀还提到了“不吃垃圾食品”，这也是美国老人莱拉的长寿秘诀。她建议“只喝白水，每顿饭吃一点蛋白质和两种蔬菜”。