

# 聆听百岁老人的幸福故事

目前全市共有百岁及以上老年人1184人  
记者对话百岁老人感受他们的生活智慧

俗话说,“家有一老,如有一宝”,百岁老人对于一个家庭来说更是无价之宝。活了一个多世纪,见证了时代的沧桑巨变,每一位百岁老人都是历史的见证者,是一部丰富的“历史书”,一部权威的“养生宝典”。记者从青岛市民政局获悉,截至目前,全市80周岁及以上老年人有31.79万人,其中百岁及以上老年人有1184人。近日,早报记者与两位百岁老人及家属进行了一场近距离对话,感受百岁老人的幸福生活,探索他们的长寿秘诀。



百岁“老小孩”孙秀华。



玩扑克牌是逢焕栋老人每天的娱乐活动。

## 人物1 孙秀华 101岁

### 百岁“老小孩”直言“很满足”

1921年6月出生的孙秀华老人,今年已经101岁了,目前住在护养院。慈祥的面容,穿着干净利索,如果不知道老人的年纪,很难猜出面前这位老太太已年过百岁。提起一年前的百岁寿宴,老人记忆犹新:“那是最难忘的一个生日!”

### 一大家子其乐融融

采访中,孙秀华老人笑着告诉记者,当时大儿子特地从外地赶来,四个儿女欢聚一起,再加上孙辈和重孙辈,一家人开心地度过了这场温馨的百岁寿辰。孙秀华的三女儿李少华告诉记者,老人当天头戴生日帽,脸上露出慈祥的微笑,热情招呼着大家坐到身边。护养院的工作人员、护工也都围在床边唱起了生日歌,老人像小孩子一样,开心地笑着拍起了手,嘴里一直念叨着:“太满足了!太高兴了!”

“我母亲一直是个特别乐观的人,父亲在五十多岁就去世了,她自己一个人一直辛辛苦苦打拼,又把我们几个儿女的孩子都一个个照顾长大。”据李少华介绍,老人退休前做的是商业工作,一生勤恳乐观、积极向上。“一开始是自己经营了一家门店,后来又加入了合营企业中。早些年生活困苦,母亲每日早起摸黑出门,一心只知道干活。”母亲日日夜夜辛勤付出的背影,深深地印在了儿女们心中,也让他们之后更加努力地想要孝敬和报答母亲。

圣德老年护养院护理四区护士长张苗苗告诉记者,因为疫情,护养院现在实行预约制探视,老人的几个女儿经常来看望老母亲,一家人其乐融融、特别和睦。“孩子们经常给老人带来新衣服,有时候老人想吃什么东西,都会打电话和女儿们说,孩子们来看望的时候就会带来。”“母亲说她最大的愿望就是看到自己的下一代,下下一代,往后每一代都过得好,并不要求我们一定要做出怎样的成绩,只要我们健健康康、家和才能万事兴。如今看到家庭每个人都顺遂,自己特别欣慰,每天的时光都是幸福的,她就是这样一个容易满足

的人。”李少华说。

### 为人和善的“老小孩”

退休之后,全身心照看孙辈们成了孙秀华的生活日常,老人直言,这么多年自己也没有特别多的业余爱好。张苗苗说,现在老人每天早睡早起,生活规律,一日三餐最爱吃家常饭。“老人身体状况和精神状态都不错,虽然无法下床,但每天自己也会在床上活动活动身体,尤其吃饭特别好,不让我们喂她,都是自己吃,喜欢吃肉,也会主动地搭配蔬菜。”

“孙秀华老人是个特别和善的人,没有一个人说过她的不好,她也从没说过任何一个人的不好,我们这里每个人都喜欢她的性格,她也总是把‘与人为善’的教导挂在嘴边。”护养院护理主任邹苗苗告诉记者,老人家脾气好记性好,有谁来探望过,过了很长时间她还能记得,并挂念着人家。“偶尔也会有点小孩脾气,我们就会哄着她,没一会儿就好了,老人经常会和我们聊天,大家都很喜欢这个‘老小孩’。”

### 一辈子心态豁达

在李少华看来,母亲的晚年生活,过得非常惬意,她也总是希望身边的人都安康顺意。“她经常给我们这些儿女和孙辈们说‘今天我们国家这么富强,生活这么幸福,一定要珍惜知足’。九十岁时,她自己提出想去养老院看看,后来我们家人商量过后,就带她过来了。这几年她在这里认识了许多老人,大家一起作伴,护养院也经常开展丰富多彩的活动,工作人员对她的照顾很贴心全面,她好几次和我们表示,遗憾自己‘来晚了’。”

“很多人问我老母亲有什么‘长寿秘诀’,其实并没有什么特别的,我觉得主要在于她一辈子比较豁达的心态,待人非常和蔼,遇事也不慌,成天乐呵呵的。”“母亲把生活中的挫折、名利、得失看得很淡。以前就总是告诫我们,要顺其自然,更要宽容大度。母亲心地善良,一辈子没和别人红过脸,总是在为儿女们付出。”李少华十分感慨,浓浓的亲情让这个家更加幸福温馨。

## 人物2 逢焕栋 108岁

### 好心态好习惯是长寿法宝

逢焕栋老人出生于1914年,今年108岁,目前和女儿生活在一起。“父亲身体没什么大毛病,就是有点耳背,需要靠近他大声说话,上了年纪后,父亲的腿脚就不太好,在家里走动没问题,但是不敢下楼出门。年轻的时候喜欢抽烟,后来看他咳嗽越来越厉害,我就劝他戒烟,戒了十几年了,现在咳嗽情况比以前好多了,精神头也不错。”逢焕栋老人的女儿逢增芬告诉记者,母亲和丈夫都去世了,自己和老父亲相依为伴。

吃完早饭,老人开始了自己的娱乐生活——玩扑克牌、看电视,只见老人将扑克牌依次摆在床上,按照自己的玩法玩了起来,面前的电视里也正播放着老人喜欢的戏曲节目。“父亲干了一辈子农活,没有特别丰富的兴趣爱好,以前能出门时还经常和邻居约着打打扑克,现在年纪大了不能下楼,就每天拿着扑克牌自己玩,他现在仍然不用戴花镜就能看清扑克牌上的数字,而且还自创了一种玩法,有时我也会陪他一起玩。”玩了十几分钟,老人便停下来,指了指面前的电视机对女儿说:“换个唱歌的节目。”“父亲不爱看电视剧,但是喜欢看一些戏曲、歌舞类的节目,有时候能看一整天呢。”逢增芬说。

从逢焕栋老人及女儿的话语中,记者得知,老人年轻时就住在如今西海岸新区张家楼附近,后来一家人搬到了黑龙江生活,老伴去世后,老人就一直念叨着想回老家生活。“大概是1992年,家里远房亲戚来黑龙江看我们,听到亲戚说了一些老家现在的情况,父亲就有点想回来看看,我们一家人商量后,决定带着孩子一起搬回来了。”

采访中,记者发现,老人虽然话不多,但是脾气、性格十分平和,“我常说他心大,什么事都不往心里去,一辈子都这样,心态特别好,无论发生什么事都不影响饮食和睡眠,现在也是,每天睡眠质量都很好,一日三餐饭量特别大,顿顿要吃肉,尤其喜欢吃包子饺子。”逢增芬说,自己和老父亲的性格不太一样,这么多年自己也从老人身上学到了很多,“与世无争的好心态、早睡早起的好习惯,或许这就是父亲的长寿法宝吧!”



青岛早报 | 联合  
市老年大学 | 主办

### 延伸

## 百岁老人有这些 养生好习惯

据市民政局工作人员介绍,统计过程中,多位百岁老人透露了自己的长寿“秘籍”,首先是合理饮食营养全面,百岁老人的饮食结构大都为低热量、低脂肪、低动物蛋白、多蔬菜的类型。一般长寿的老人喜欢清淡饮食,这是一个非常重要的因素,清淡的饮食能够降低肠胃的负担,加快食物消化吸收,有助于身体健康,但是清淡的饮食并不代表着只吃素食,而是要食物多样化,饮食口味要清淡,做到少盐、少油、少辣。

其次是百岁老人绝大多数性格豁达谦和,开朗乐观,对生活充满信心。记者在采访中发现,受访老人都有一个共同的特点,就是性格非常开朗,始终保持一种乐观的心态,这也是非常重要的一个方面。如果能够保持积极乐观的心态,能够让身心得到放松,身体自然会更健康。再就是长寿的老人似乎都有比较规律的作息时间表,能够保证每天充足的睡眠,睡得好能够让身体得到充分休息,让机体免疫力也得到一定的增强。每天坚持早睡早起,让身体形成一个良好的生物钟,身体自然更健康,长寿也会悄悄靠近你。



扫码倾听  
本版有声新闻

观海新闻/青岛早报  
记者 刘文超 摄影报道