



俗话说“家有一老，如有一宝”，上百岁的老人对于一个家庭来说更是无价之宝。在一个世纪的风雨磨砺中，他们见证着时代的变迁和发展，每名百岁老人都是历史的记录者，是一部丰富的“历史书”，一部“养生宝典”……

昨天是重阳节，记者来到即墨区通济街道两位103岁女寿星刘德贞和于秀英家中，与她们近距离接触，感受他们幸福的晚年生活，听他们讲述长寿秘诀。

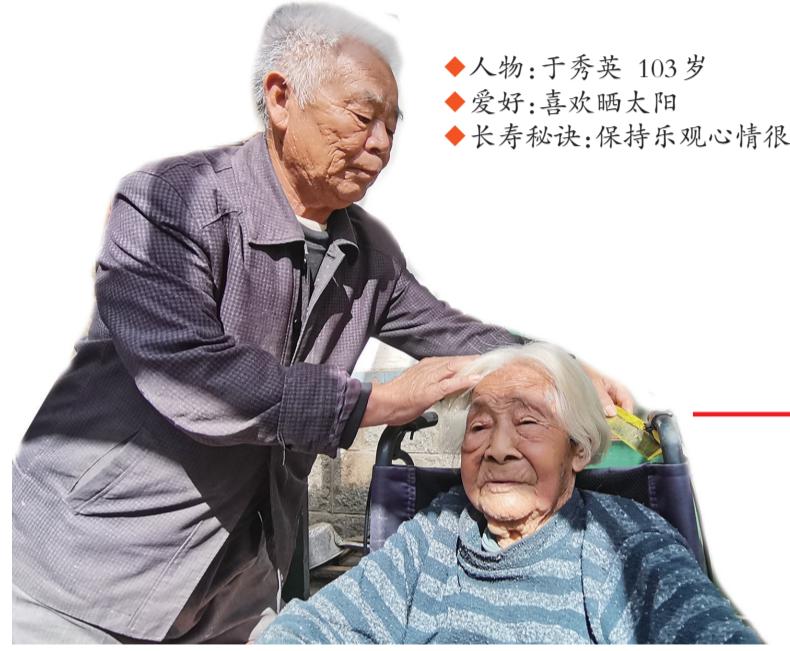
# 103岁“老寿星”的幸福生活

生活规律、乐观开朗、粗茶淡饭成为即墨两位百岁女寿星的长寿秘诀

- ◆人物:刘德贞 103岁
- ◆爱好:喜欢看新闻联播
- ◆长寿秘诀:乐观开朗 作息规律



103岁刘德贞老人(右)和儿媳一起看全家福照片。



103岁老人于秀英的儿子为母亲梳头。

## 身体硬朗的百岁老人

满头白发，慈祥的面容，挺直的腰杆，穿着干净利索的衣服，如果不是知道老人的年纪，面前的老太太可一点都不像已经年过百岁的老人。

10月21日，记者来到位于即墨区坊子街的刘德贞老人家中，老人正坐在沙发上看电视。“老母亲喜欢看电视，非常关心国家大事，每天晚上的新闻联播是必看节目。”老人的大儿子孙仕洁说道。采访中，记者了解到，老人今年103岁了，一共有五个孩子，“现在轮流住在我和我二弟弟家，这个月在我家住，平时白天没事，几个兄弟姊妹经常过来看望老人，送点老人爱吃的。”孙仕洁告诉记者，“母亲以前没有正式工作，一直干农活挣工分，养大我们这五个孩子，真是不容易，吃了不少累。我们家老人身体很好，一点都不糊涂，就是耳朵有点背，听力不太好，和她说话得大点声，别的什么毛病都没有。”记者从孙仕洁口中得知，老人虽然已经103岁了，但视力仍然很好，现在还能看清楚电视上的字幕，经常跟着字幕念念有词。老人年纪大了，出门不太方便，所以她喜欢在家里自己扶着墙走走路，天气好的时候家人会用轮椅推着她下楼坐坐，晒晒太阳。目前，老人的日常起居完全能够自理，可以自己吃饭、自己上床去厕所。

老人的儿媳尹孝祥说，老人非常爱干净，十分利索，什么时候衣服都是穿得板板正正的。“身体一直挺好，就今年七月份摔倒一次，都说老人最怕摔，当时我们全家都很担心，医生主张动手术，我们回来商量了一下，考虑到老人年纪太大，手术有一定的风险，就开了药回家养着，除了吃药，每天还坚持给她贴膏药、热敷。这不，养了一个多月，现在已经恢复得差不多了，不需要别人跟着，她自己也能扶着墙小心翼翼地走几步。”尹孝祥回忆道，老人摔倒后伤了尾椎，当时还挺严重，那段时间连饭都不能自己吃了，只能靠家人喂饭，经过一段时间的

康复，现在老人又能自己吃饭了。“老人就像小孩一样，吃饭会掉得到处都是饭渣，我们就勤收拾着点。人嘛，老了都这样。我们家老人吃饭不挑剔，胃口好的时候，一顿能吃七八个饺子呢。”说这话时，儿媳笑着看着婆婆，满脸自豪。

“除了每天必须保证三餐按时吃饭，我母亲作息也特别规律。”孙仕洁表示，老人之所以长寿，和她良好的生活习惯是分不开的。据孙仕洁介绍，老人年轻时饭量就很好，这么多年一直保持着良好的饮食习惯。“我母亲每天早上六点半左右起床，吃过早饭，在沙发上歇一会，8点多就回房间睡觉，大约睡到10点多钟，就起床到客厅看电视，看到吃午饭。吃完午饭再回房间睡到下午三四点，再出来看电视，一直看到吃晚饭。吃过晚饭看一会儿电视，大约晚上8点多钟，自己就主动回房间睡觉。”孙仕洁说，“老人精神很好，就是不爱说话，耳朵也听不大见，得大声跟她说。像我天天在家陪着她，慢慢她能从我的表情和语气猜出大致意思，但别人说的话，她基本听不进去。”尹孝祥说，照顾老人久了，有时打个手势，老人也能明白她的意思。

孙仕洁表示，老人的身体状态好，一方面得益于良好的睡眠、饮食，另一方面也和老人的心态分不开。“我家老人心态、脾气都很好，平时很喜欢笑。”正如孙仕洁所说，老人一边听着家人和记者聊天，一边时不时地对着记者笑。

上个月老人刚过完103岁生日，孙仕洁告诉记者，当时全家近40口人都来给老人祝寿，四世同堂，其乐融融。说着他拿出老人生日时拍的全家福，用手指着照片里的人让老人认，“这是我。”看着照片中的自己，老人一边会心地笑一边指着照片说：“这是我大孙子，这是我大儿子，我大媳妇……”看着照片里的晚辈们，老人兴奋得不得了。“我母亲就是心态好，乐观开朗。”孙仕洁说道。

## 笑口常开的“长寿之星”

“麻烦你们跑一趟，谢谢你们啊。”即墨区通济街道长辛村103岁老人于秀英，是周边村子里家喻户晓的“长寿之星”。采访时记者发现，老人十分健谈，虽过百岁，但是头脑清楚，声音洪亮，忆及往昔，感慨很多，说起自己现在的生活，老人由衷地表示现在生活越过越好。记者采访得知，老人现在由大孙子和两个儿子轮流照顾。“老母亲耳不聋眼不花，胃口也很好，最喜欢吃粗茶淡饭，一天能吃三四个大包子，还能喝上一大碗粥。”老人的二儿子辛中勇告诉记者。

说起自己的长寿秘诀，于秀英老人笑着说：“心胸开阔，不计较事，生活规律，粗茶淡饭，多晒太阳。”老人表示，由于腿脚不太方便，她喜欢坐着轮椅到院子里晒晒太阳。老人还说，保持好心情也是很重要的，“现在生活

这么好，孩子们也都很照顾我，还有啥需要操心的，心态好了身体自然就好了！”

“以前生活条件不好，母亲就去山上采杨树叶、洋槐树叶、挖野菜，掺上麸皮做成菜团子。”辛中勇告诉记者，“母亲年轻时干活很利索，想方设法地操持家务，带大我们兄弟姊妹四人。”分析老人长寿的原因，他表示，最重要的是老人的心态很乐观，在那个吃了上顿没下顿的年代，老人从来不会因为愁事而影响心情。“经常哈哈大笑，那时候家里条件差，有邻居吃不上饭来借点干粮，只要家里有，母亲都会慷慨解囊。”在辛中勇看来，心态乐观，饮食健康，这就是长寿秘诀。“儿子孙子轮流照顾我，变着花样给我做吃的，看看我如今享的福，多好呀。”于秀英说。

记者结束采访准备离开时，于秀英老人紧紧握住记者的手，不断地说：“麻烦你们了，有空再来玩啊！”

### 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，工作人员在统计过程中，多位百岁老人透露了自己的长寿“秘诀”，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。一般长寿的老人都喜欢清淡饮食，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。

另外，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。



扫码加入  
早报银龄俱乐部