



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。

- ◆人物:于秀英 103岁
- ◆爱好:喜欢晒太阳
- ◆长寿秘诀:保持乐观心情很重要



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、自己下床去厕所。

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,看到吃中午饭。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,这个是我大儿子,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。“儿孙轮流照顾我,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
本报银龄俱乐部