



李文强老人和女儿李巧华。

101岁老人李文强： 身体健康 生活基本自理

■文、图/记者 吕鑫

在五堰街办四堰社区黄冈巷与女儿李巧华一起生活的李文强老人，出生于1919年12月。10月20日，记者随五堰街办北街社区居委会负责老龄工作的工作人员前往李巧华家中探望老人，听李巧华讲述了老人的故事。

百岁高龄仍神清体健，生活基本能自理

记者见到李文强老人时，他正坐在沙发上看电视，发须皆剃得干干净净，面色红润。见到北街社区工作人员和记者，老人家下意识地从椅子上站起来握手欢迎。

老人的女儿李巧华告诉记者，她刚带老人遛弯回来。记者尝试与老人交谈，老人表示听不见。

李巧华告诉记者，老人有些耳背，除此之外，身体非常健康。“其他老年人常见的‘三高’等疾病，我爸爸都没有，可以说平常一颗药没吃过。”李巧华说，天气好的时候，她每天都会带老人到楼下散散步、晒晒太阳。她家在四楼，没有电梯，老人在她的搀扶下上下楼没问题。平时吃饭喝水如厕，老人基本都能自理，夏天还能自己洗澡。

年轻时头脑灵活，曾建起村里第一栋小楼

“我爸爸年轻时很聪明，头脑灵活，做过很多职业。”李巧华告诉记者，他们一家原来住在现在的五堰大都会附近，当时属于李家岗村。李文强兄弟几个都曾被抓壮丁，因为要养活一家人，李文强想办法逃了出来，之后从事过很多职业。

“打过零工，往返郧县挑过东西，在食堂做过饭，长过豆芽，卖过瓜子、饮料，摆过地摊，从沙市进购服装到十堰卖，玩灯唱戏……”李巧华回忆，当时条件艰苦，所以李文强辗转于多个行业，什么能挣钱就干什么。“我爸爸当时的口算特别好，又快又准；唱戏也非常受人欢迎，挣钱常常比别人多一些。”李巧华说，当年他们家的老房子受损之后，老人曾经盖起村里第一栋二层小楼。

家人社会悉心照顾，老人晚年生活幸福

2003年，李巧华的丈夫去世后，她将父亲接来同住。为了老人的饮食需要，她在家十几年没吃过炒米饭，青菜都是切碎了。每天的中晚餐都会搭配粗粮，如红薯、玉米糝等。每天保证老人有一碗肉汤补充营养，但严格控制汤里的油量。老人爱喝酒，夏天午餐晚餐她都会给老人准备一小碗啤酒。秋季天凉了，就温一温再喝，或者煮上一小碗自家酿的米酒。

在女儿的精心照料下，李文强老人身体各方面都很健康。“我的儿子博士毕业后在南京工作，好几年了，我一次都没去看过。”李巧华告诉记者，为了照顾父亲，这些年她哪儿都没去过。

李巧华表示，她家住在这里几十年了，街办、社区、街坊邻居都格外关照，街办、社区工作人员时常上门探望。有时她上班了，邻居看到老人独自出门，也会问一声，给她打个电话。她现在在家附近一家体检中心做保洁工作，单位领导只要知道她父亲有什么事情，都会让她随时回家照应。

103岁老人尹荣莲： 性格温和 从不与人争吵

■文、图/记者 叶楚榕

郧阳区刘洞镇刘洞村老人尹荣莲，1917年出生，今年已经103岁了。日前，记者前往尹荣莲家中看望了老人。据其家人介绍，老人常年保持非常规律的作息，性格温和，从不与人争吵，目前全家四世同堂69口人其乐融融。

坚持日出而作日落而息

“奶奶，我回来看你了。”10月21日上午，记者在尹荣莲老人孙女杜保英的带领下，从十堰城区驱车来到郧阳区刘洞镇刘洞村尹荣莲老人的家中。

老人的大儿媳、杜保英的母亲王汉芝告诉记者，老人最近身体不太舒服，还在休息。得知奶奶生病了，杜保英连忙进卧室看望。不一会儿，杜保英将奶奶尹荣莲扶到门前的椅子上晒太阳。

身穿红色棉衣，满头银发，脸上布满皱纹，但没有什么斑点，这是尹荣莲老人给记者的第一印象。

杜保英告诉记者，尹荣莲平时身体很好，除了左眼不太好外，听力很好，思路清晰。“以前我们在外面打电话，她在卧室都能听到。如果是她的重孙们，她都要问。”杜保英说。

“去年的时候，她还能洗自己的一些薄衣服，厚衣服我给她洗，今年身体稍微差点。”王汉芝介绍，婆婆几十年来一直坚持日出而作日落而息，夏天一般晚上8点睡觉，冬天天一黑就上床休息，早上六七点准时起床。

饮食方面，老人很喜欢喝玉米粥，几乎天天都要喝，每顿能吃一

碗米饭，还喜欢吃肉。以前还能喝酒抽烟，这几年都戒了。平时没事的时候，就拔门前院子里的杂草。最喜欢拄着拐杖出去溜达，有时候还会去找村里的一些邻居聊天。

性格温和，一辈子不与人争吵

说起老人长寿的秘诀，王汉芝表示，婆婆作为地地道道的农民，没有特意养生。

王汉芝介绍，自从她嫁过来后，就没见老人和谁吵过架。“她性格特别柔，慢性子，一辈子不与人争吵。”在王汉芝看来，婆婆之所以长寿，和她与世无争的性格有很大关系。

“我妈今年75岁，自己也是老人了，这么多年一直在细心照料着我奶奶。”杜保英介绍，奶奶育有三儿两女，她父亲是长子。30多年前，杜保英的父亲患病，右腿从大腿处截肢。从此后，母亲一个人扛起家庭重担，照顾父亲、爷爷奶奶和3个孩子还要种地，从未有过一句怨言。

杜保英介绍，奶奶不喜欢过生日，怕麻烦大家。今年过生日时，除了二爹一家在外地没回来外，其他家人都赶回来了。“生日宴上，奶奶开心得像个孩子，全家人一起其乐融融。”杜保英告诉记者，他们家现在是四世同堂，奶奶的重孙都已经上高中了，全家共有69口人。

“家有一老，如有一宝。我们全家这么多人能生活幸福，一起开开心心，和奶奶密不可分。奶奶身体好，也是我们这些晚辈的福分，希望她身体一直健康。”杜保英说。



尹荣莲(中)和儿媳王汉芝(左)、孙女杜保英(右)。