



编者按

俗话说,山中常有千年松,世间难逢百岁人。记者从我市民政部门获悉,截至目前,全市百岁老人共有127人。10月23日是农历的九月初九——重阳节。重阳节又称“老人节”“敬老节”,在这个特殊的日子到来之际,本报采访其中几位百岁老人,感受他们福寿相依的幸福时光,探寻他们的长寿秘诀。

101岁老人王莲香

一天俩鸡蛋 每顿二两黄酒

在张湾区汉江路街道茅坪村有一位百岁老人王莲香,老人虽然年事已高,但是身体健康,气色很好,看上去就像七八十岁年纪的人。老人饮食、起居特别有规律,心态平和,整天乐呵呵的,拥有一个好心态,是她长寿百岁的重要原因。 ■文/记者 张贞林 图/记者 刘成臣



外出散步是老人每天的“必修课”。

老人四世同堂家庭和睦

16日上午,记者来到茅坪村,慕名采访住在齐家沟半山腰的百岁老人王莲香。沿着台阶拾级而上,在一座有些年头的土房子门前院子里见到了老人。她正在整理柴火,老人的耳朵虽然有些背,但是言谈之间思路清晰。

老人出生于1922年9月,今年101岁,膝下有子女7个、孙子孙女11个、曾孙6个,可谓儿孙满堂。说话间,住在附近的老人大儿媳樊义秀和小儿子梁明赶了过来,与老人一起忙着招呼记者一行到家里坐。

老人的居室是两室的土房子,看起来虽然有些简陋,但收拾得很干净。其实,子女们给她准备了更好的住处,可是老人住惯了老房子,认为住楼房上下不方便,就没有去。

老人看上去气色很好,脸上总是乐呵呵的,给人的感觉是,这位百岁老人晚年生活得非常安宁、幸福。

“婆婆一个人住习惯了,我每天过来看她,厚的衣服被子要晾晒,成捆的柴火搬不动……这些活我和丈夫、小叔子谁有时间谁过来做。”今年60岁的樊义秀住在老人家50米开外,性格开朗的她与老人有说不完的话。

“我们一大家子关系和睦,弟兄姊妹之间、妯娌之间、婆媳之间从没红过脸,这与婆婆的言传身教有很大关系。”樊义秀说。

樊义秀说,婆婆十分慈爱,从不打骂儿孙,长期以来家中形成一个良好的秩序:老人说什么,做子女的都听从,兄长姐姐们吩咐的事情,弟弟妹妹通常也照办,整个家庭尊老爱幼,十分融洽。



老人闲不住,忙着打理自家菜园子。

每顿二两黄酒睡眠好

老人胃口不错,不挑食,爱吃素,除了早上不吃,一天两顿饭都自己做。“她不要我们帮忙。”樊义秀说,“婆婆喜欢喝黄酒,喝完了我就给她做,弟弟妹妹们有时间也来给她做。”

“喝点酒,浑身舒坦,能活血。”老人说,“一顿不敢多喝,每次大概二两,再加一点水,这样吃饭有味。”

记者看到,老人吃饭的碗是以往农村用的土碗。“一顿吃一碗饭,加水的黄酒喝一碗。”老人说。

“家里酒没断过,买的还有啤酒,夏天的时候,妈妈一顿喝一罐。”梁明说,妈妈年轻的时候能喝白酒,“大概能喝三四两。”

除每顿要喝酒,老人还有一个饮食习惯:吃鸡蛋,几乎每天都要吃两个。“有时候冲鸡蛋花,有时候蒸鸡蛋糕,有时候煮

着吃。”老人说。

老人厨房外就是一块菜地,翻地等重活有子女们帮着干,平时的浇菜、除草老人都自己干。“自己种的菜好吃,人还是要有事干,这样就不寂寞。”老人说。

“我的睡眠很好,一天睡10多个钟头,晚上七八点睡觉,早上7点多起来,这个习惯已经坚持了几十年。”老人说。

在梁明看来,母亲除了耳朵有点背、心脏偶尔不舒服外,其他方面都很健康,平日里很少生病。更厉害的是,老人的眼神和脑子都特别好使,一口牙也好,没掉几颗牙。

孝老爱亲文明家风代代传

“我还没单独跟大儿媳照过相,请记者帮忙拍一张,好吗?”采访时,老人提出这个请求,让樊义秀有些不好意思。“妈,我刚从地里回来,衣服也没换,怕照相不好看。”

“没事,来,这是妈的一个心愿,想了好久。”老人笑呵呵地拉着儿媳樊义秀,两人依偎在一起,留下温馨又美丽的瞬间。

“婆婆闲不住,只要不下雨,她就拄着拐杖到公路上转一圈,台阶上下不方便,她就绕远一点走平路,每次大概个把小时。”樊义秀说,“婆婆说,每天走一走,活动活动筋骨。”

记者看到,为了老人出行方便,儿女们将老人家里的门槛等锯掉,再把家里到公路的这段小路尽量修得平坦。

问起长寿秘诀,老人笑着说,心态好是第一位,不管遇到什么事,都要放平心态。“现在人们的生活好了,都不缺吃不缺喝了,想要身体好关键是心态平和,生活要平

淡些,心里清静些,心事自然就少了。”老人说。

在樊义秀的印象中,婆婆对身外之物看得非常淡,但她很关心后人的成长,常常嘱咐他们要多做好事善事,不要勉强做事,凡事尽心尽力就好了。

对于家庭现在的和谐景象,梁明深有感触,他直言:“母亲是一个心胸开阔的人,看得开,想得开,待人温和,内外一视同仁,绝不偏袒,日常生活中对事不对人,因而大家都信服。”

梁明表示,未来,他将把从母亲那里学来的人生经验传授给家族后辈,将母亲照顾好,将后辈教育好,一起守护这个和谐美满的大家庭。

