



“ 近日,记者寻访了家住张湾区张湾社区铁沟新村的百岁老人刘洪秋。说起老人,小区居民无人不知,无人不赞,不仅因为他是周边目前最健康长寿的长辈,更因为他和蔼可亲、豁达淡然的待人处世态度以及他家父慈子孝的良好家风。

■文/记者 宋楚玉 图/记者 张启国



刘洪秋老人每天坚持运动,在病房里时不时活动活动筋骨。

百岁老人刘洪秋

每天三餐饮食规律 晚上能睡12个小时

身体康健 能坐摩托爱打麻将

初见刘洪秋老人,是在东风总医院住院部里。老人斜靠在病床上边打吊针边看电视,电视里播放着《早间新闻》,音量调得很小,儿子刘振德陪伴在旁边。见有人来看望他,老人连连点头微笑,热情地挥了挥手。

“电视音量这么小,老人听得见吗?”记者好奇地问道。刘振德解释,老人听力几乎丧失,但前几年做了白内障手术,视力堪比年轻人,所以躺在床上也能看清电视机上的字幕,“因为耳朵背,所以他打招呼都只是挥挥手不讲话,他怕自己说了话别人回答他又听不见,反而给别人找麻烦。”

刘洪秋老人1923年出生,除了耳背,身体几乎没有别的问题,这次是因为便秘来医院住院调理。

打完针,老人坐起来,一丝不苟地整理衣服,在走廊道里散步。老人走起路来步履稳健,腰板挺得笔直,除了满头银发,从背影看,就像六七十岁的老人。

据刘振德说,父亲的胳膊腿儿都很有劲儿,现在他们每天往返医院两趟,都是刘振德骑摩托带着老人,“我父亲个子高,他自己腿一抬、脚一跨就坐上了,利索得很,根本不用我扶。”

老人虽然听力不行,也很少讲话,但是思维非常清晰敏捷,当记者问到老人过去的一些事情刘振德不太确定时,他都是通过手机微信语音转文字给老人看,老人自己回答。哪一年入党?哪一年参加工作?老人几乎都不假思索地回答出来,表达清晰,声音洪亮,中气十足。

“思维清晰可能跟爱打麻将有关,我们每天下午陪他玩3个小时麻将。”刘振德笑着说,原来玩4个小时,他们怕久坐对老人身体不好,才减少1小时的。“他摸牌和出牌速度都很快,思维十分敏捷。”

生活规律 每天拥有婴儿般的睡眠

刘洪秋老人生活非常有规律,早上七八点起床,一个鸡蛋、一杯牛奶、一片面包是不变的早餐,吃完看看报纸和新闻,躺在沙发上小憩,午饭吃米饭或面条,肉和青菜只要煮烂点都爱吃,午饭后回房午休,13时起床跟家人打三个小时麻将,晚饭前在家里转转,做简单的伸展运动,晚饭就吃一碗稀饭,洗漱完七点左右上床睡觉。

“父亲睡眠很好,晚上七八点到早上七八点,除了中途起夜一两次,几乎都在睡觉。”刘振德坦言,他本人睡眠很差,经常靠药物才能入睡,很羡慕父亲婴儿般的睡眠,“可能是他耳朵不好,听不见乱七八糟的事情,也不多管闲事,心境豁达,欲望不高,所以才夜夜安眠吧。”

当记者和刘振德沟通时,老人则安静地在一旁看新闻,丝毫不关心儿子讲什么。护士刘燕进病房为他检查身体和用仪器理疗时,他非常配合。刘燕说,老人是他们这一层楼上医护人员

的“老宝贝”,大家都很敬重和喜欢老人。

刘洪秋老人育有三子两女,除了四儿子刘振德留在十堰与父亲同住,照顾老人日常起居,其他子女都在外地定居。“我的母亲早几年去世了,两个姐姐都住在上海,从2020年开始回十堰常住,就是为了照顾和陪伴父亲。”刘振德说,逢年过节,哥哥和弟弟几家包括晚辈们都会回到十堰,陪老人过节,屋里二十多口人拥挤又热闹,吃饭都要摆两桌。子女们隔一两年还带老人回长春老家住十天半个月,以解老人的思乡之情。

一同前来看望老人的网格员张书芳告诉记者,铁沟新村的居民都知道这一大家子,大家提起刘洪秋老人无不说好,都说老人和蔼可亲,性情温和,“刘爷爷的子女对待老人耐心十足,将老人照顾得很好,街坊邻居很羡慕他们一大家子兄友弟恭,父慈子孝。”

勤俭节约 经常补衣服修物件

刘洪秋老人是吉林省长春市人,幼年时因为家境贫寒,书读得不多,但是他勤奋好学,吃苦耐劳,踏实肯干。新中国成立后,他因为工作能力突出,逐渐从车间副主任成为汽车配件厂副厂长。

第二汽车制造厂在十堰破土动工后,刘洪秋无条件接受组织安排,1970年举家搬迁至十堰,支援二汽建设,开始了另一番艰苦卓越的创业征程。他先后在41厂、45厂当副厂长,将汗水挥洒在他热爱的汽车事业上。辛劳了半辈子,刘洪秋在45厂离休。

长达百年的风雨人生,刘洪秋老人历经贫穷、饥饿、住牛棚等种种磨难,可也养成了他艰苦朴素、积极向上、豁达乐观的品质。就算后来经济宽裕,物质条件越来越好,老人也没有丢掉

勤俭节约的习惯。

“父亲生活非常节俭,他舍不得丢东西,衣服破了,他从来都是补一补接着穿,物件坏了就修一修继续用。”刘振德说,饭菜有时候做多了,放久了他也舍不得倒,一定要吃完。

这么多年,刘洪秋老人读书看报的习惯一天都未间断,用老人自己的话来说,读书看报既能紧跟时代步伐,又能磨练性子。老人遇事不挣不抢,平和淡然。

秋来又重阳,情系桑榆晚。时年过百,刘洪秋老人早已不再年轻,但岁月同样赋予了他丰富的人生智慧以及面对命运的豁达坦然,仿佛百年人生中的酸甜苦辣都已经云淡风轻。如今,刘洪秋老人丰衣足食,身体健康,家庭美满,四世同堂,尽享天伦之乐。

讲文明树新风公益广告

「重阳节」

10月23日
农历九月初九

尊老为德/敬老为善/助老为乐/爱老为美



十堰日报社宣