

九旬夫妻的养生之道

一日三餐 按时吃 作息规律 爱劳动



没事时,老两口就坐在门前晒晒太阳。

在郧西县城关镇红庙村一栋新房子前,坐着一对老夫妻,老爷子一边喝茶一边和老伴儿回味着自己一生所做的点点滴滴,生活的艰难给了他们更多的养分,知苦感甜,夫妇俩的笑声在院子里回荡……

近日,记者辗转联系到这对夫妻,丈夫叫余昌良,今年93岁,妻子叫程贤英,今年91岁。如今,年过九旬的老两口除了视力有些问题外,身体其他各项指标都正常。

■文、图/记者 杨天娇 特约记者 徐道友

一日三餐按时吃 从来没吃过营养品

记者问起老两口的养生秘诀时,程贤英告诉记者:“我们一天三顿按时吃,每天都要有一顿粗粮饭。”老两口是地地道道的农民,没有刻意追求健康长寿,从来没吃过营养品,可二老却是县里为数不多的长寿老夫妇。

他们的儿子余盛良说,二老一直以来都将饮食看得很重要,每天保证规律的一日三餐。“早上喜欢吃玉米糁,中午吃米饭,晚上会吃上

一碗面条。”

余盛良告诉记者,老两口不仅有良好的饮食习惯,还有规律的作息。

“每天晚上9点一定会上床睡觉,早上6点起床,中午还会休息一两个小时。没事儿的时候,他们就到菜园里去看看种的菜。”余盛良笑着说,父母虽然视力不太好了,但行动能力没有问题。

保持平和心态 对生活充满热情

如今,二老享受着国家发放的每人每月60元的养老保险金和30元的高龄补贴,住在孩子们为自己翻新的楼房里,始终念着共产党好,为农民带来了好生活。

余盛良告诉记者,父母一生勤劳善良,心态平和,对生活也是充满了热情。“从小父母对我们的教导就是做好事儿不求回报,坚决不能做坏事儿,心善了命就好。”余盛良说,父母一生都很善良,帮助别人也不计回报,对待生活上的困难也能摆正心态。

多年前,余盛良突然下岗,没了收入,原本生活就不富裕的老两口听到这事儿后,没有任何抱怨,反倒安慰起儿子。“他们说人生没有一帆风顺的,遇到困难要面对,只要过去了,以后慢慢就会好了。”余盛良说,就算到了现在,老两口的嘴上也总是念叨着:“种好地不问年成,做好事(行善事)不问前程。”在老两口的眼里,只要做好事儿,行善积德,生活一定能幸福平安。

如今,年过九旬的余昌良、程贤英身体健康,子女个个事业有成,二老衣食无忧,老两口整天乐呵呵的。前不久,程贤英迎来91岁寿辰,“儿孙们孝顺,特地给我办了一场生日宴,那天别提有多开心了。”回忆起当时的情景,程贤英乐开了花,一家四代同堂50人聚在一起为老人庆生,心里自然美滋滋的。

爱喝浓茶爱劳动 老爷子还爱吃肥肉

多年来,余昌良爱吃肥肉,程贤英为了老伴儿吃得开心,每次都肉煮得十分软烂。

“我父亲爱吃肥肉,但血压不高,血脂也不稠。”余盛良说。当记者问其原因时,余昌良说,这可能和他爱喝浓茶有关系,他每天雷打不动必喝两大杯浓茶。

从前,老两口一直自己居住,很少麻烦孩子们。

老两口总说,能自己做的事情就自己做,在家里洗衣做饭都是自己干。不仅如此,家里还有一小块菜园,此前一直由老两口种,两人每天都吃自己种的菜。

“自己种菜不上化肥,做饭时掐一把菜、拔两根葱,吃着无公害食品,还能锻炼身体!”程贤英笑着说。直到4年前,二老身体机能明显下降,二儿子余盛良才贴身照顾父母。



老两口每天都吃自己种的菜。