

高龄老人的“长寿密码”

重阳节，听身边他们的人生故事

本报讯(芝罘融媒记者 李淼 通讯员 牟思慧 摄影报道)秋来又重阳，情系桑榆晚。农历九月初九，是中华民族的传统节日“重阳节”，又被称为“老年节”。登高赏秋、感恩敬老是重阳节的两大永恒主题。重阳节这一天，记者走近四位老人，探访他们的美满生活和长寿秘诀。他们的脸上满是岁月的痕迹，但岁月同样赋予了他们丰富的人生智慧以及面对命运的豁达坦然。

倪洪香(96岁) 豁达坦然面对命运



告诉记者最近她爱上画画、捏橡皮泥做手工，墙角贴满她的绘画作品，一个透明盒子里整齐摆放着她捏制的可爱小玩偶，整个房间充斥着温馨氛围。“用彩泥做了好多小玩偶，有一些都被别人要走了，我告诉他们这个‘小老虎’一定不能拿，因为我属虎。”倪洪香乐呵呵地向记者介绍道。老人的快乐就像她说的那样，在养老院的晚年生活宁静、祥和、舒适！“奶奶，加餐时间到了，给您送来水果了。”听到护理人员的招呼声，她频频点头，向记者称赞道：“这是真好，工作人员态度都特别好，给剪指甲、提醒吃药、一日三餐都有人照顾，饭菜也特别好，我都不爱回家了，子女们也放心。”

谈起长寿生活的秘诀，倪洪香说心态好、坚持锻炼。尽管从前生活很苦、日子很难，但她从来没有向孩子发过脾气，红过脸。“我自己过得很好了，不想孩子们生活也很难，尽力为他们营造好的生活环境。”倪洪香说，子女后代们都教育得很好，很有孝心。称赞自己孩子们的同时，她也夸赞了养老院的工作人员，她说：“怎么大家都这么好啊，每次都很热情的叫我奶奶。”就连见了一面的记者也受到她的表扬，不难感受到，倪洪香的乐观心态。

除了心态好，倪洪香还坚持锻炼。每天早上早早起床，收拾好房间，接着就开始锻炼了，绕着庭院漫步走圈、练气功、舒展胳膊腿。面对命运的豁达坦然大概就是她的“幸福密码”。

“以前多难啊，我5岁时就没有了妈妈，十来岁结婚，也不识字，哪能想到有今天的幸福生活啊……”提起以往的经历，96岁的倪洪香拉着记者的手，眼含热泪地讲述着。她说，从前常感叹命不好，以前那些苦日子常吃不上饭，家庭也没有帮衬的，干过很多活，绣花、做帽头、烟袋……怎么也没想到年纪大了，身体还能这么硬朗，过上这样的生活。

在德信老年颐养中心初见倪洪香时，她正在整理房间，听闻记者的到来，她热情地招呼着。虽然年近百岁，但她面色红润、精神矍铄。房间干净整洁，养了很多花草，不时飘来阵阵香味。她

张雪雯(94岁) 在奋斗中度过一生



她正在全神贯注阅读着报纸，这么多年，她是烟台城市发展的见证者。她说：“那变化可真是太大了，以前去县里开会来回160里地当天去、当天回，都是走着去，那会儿连自行车都没有，下乡也是抱着孩子走着去，现在都不敢想，你说那时候是怎么走的，以前的日子真的太苦了。现在就很不一样了，吃喝不愁，小汽车满地跑，哪儿能比。”

张雪雯有4个孩子，她说孩子小时候的衣服都是自己缝，袜子补了一遍又一遍。冬天天气冷的时候，用炉子生暖气、做饭，每天很早就要起床生炉子。现在的孩子很幸福，想穿什么样的衣服，各式各样，大小都很合身，也能好好读书上学。

“我1946年加入共产党，当时开会啊什么的都小心翼翼偷摸着，不能跟身边人说明自己身份，大家都互相不知道。”回忆刚入党时的情景，张雪雯陷入沉思，那是一段艰苦而又充满非凡意义的岁月。明知前途未卜，充满危险，她毅然决然选择加入中国共产党。

今年94岁高龄的她依然精神抖擞，从乡村到城市，从秘密到公开，这些年她的经历很丰富，做过很多工作，从村里到城里，从妇女工作、工厂到党校、干校再到像章厂……刚见到她时，

李克强(90岁): 保持好平淡的心情



米袋子，这是全部干粮，每天行军80—100里地，走累了，就地做饭、吃饭。

后来有机会上了三年学，毕业后，分配到莱阳，进行城市农村电影普及工作，“创业时吃了不少苦，很多事情都不懂，都靠自学，包括后来书法。”李克强说道。他热衷做公益，从前老伴还在时，他们就喜欢助人为乐，在报纸上看到生病有困难的，他都和老伴会去医院看望他们，也通过街道帮助过一些人。

他老家在河北，毕业分配到莱阳，他觉得胶东是个好地方，气候宜人。1995年去了深圳帮孩子照顾孙子，一直在那边待了12年，孩子们慢慢长大了，他还选择回到烟台。“我觉得我离不开烟台，气候人文都是我熟悉的。”李克强介绍道。

1958年他从莱阳来到烟台市里，这些年见证烟台的一些发展变化。他觉得城市面貌、建设规划、道路以及人文关系都发生翻天覆地的变化。以前破破烂烂道不像道，街不像街，慢慢地治理就好了，尤其是改革开放以后发展很快，南大街、环山路还有修建的海岸线。

谈起长寿的秘诀，李克强笑着说，心情要好，平平淡淡，脑子里不要太乱。“70年前的事情，以前的战友他们的名字年龄家乡我都还能记得，我记忆力不错，不胡思乱想，待人接物都要好一些，别跟人过不去。”身体健康、精神愉快、生活自理……这样的晚年生活或许就是他好心态最好的印证吧！

他上过战场，热衷公益，他一个人带领一个电影队，发展电影管理事业，在17个市县发展3000多家电影事业单位……他是原中国电影家协会成员、京剧协会成员、企业家协会成员，他叫李克强，今年90岁。

“解放战争、抗美援朝的时候，我就报名想参军，但年龄太小上不了前线，我就做些后勤保障工作。”李克强向记者介绍，他参加过淮海战役、平津战役，因年纪小拿不了枪杆子，一直在后方做文艺创作、卫生保障、应急抢救等方面工作。那段日子很艰苦，每人带二两咸盐一个

唐学仁(86岁) 想把生活都记录下来



隙，他把最后一句写完，和记者分享着：“回到家真好，这里这么多‘小棉袄’，大女儿给你端热饭，二女儿帮你洗温水澡，最可爱的小孙女给奶奶轻轻把指甲剪……”他把敬老院工作人员视为家人，亲切地称她们为女儿、孙女们。养老院怡然自得的生活促使他在自传里想把最近的生活写进去，他说：“我常常很感动，从一件小事来说，我推着老伴，轮椅脚踏板没有放平，这里的陪护人员手里拿着很多东西还立马蹲下来帮我们放平，我很感动。”看得出来，唐学仁心思很细腻，对创作的热爱也无以言表。家里的锅被他烧坏三四个，有时候读起书、写起东西来废寝忘食，常忘记锅里还在煮东西，直到邻居家来敲门提醒才想起来。他说，本来写的回忆录已经准备印刷了，来到养老院之后的生活让他有了一些新的感受，他想把最后一章称为“闪光”。

他18岁当兵，一直在部队26年，辗转多地做了很多工作。谈起长寿的秘诀，他说无非是锻炼，现在有时间了，每天早上5点起床，练拉力、举哑铃。“虽然年龄大了，但我的胳膊肌肉还很结实。”说着，他挽起袖子自豪地向记者展示。他和老伴达成共识，每天还要出门晒半晌太阳，身体是最为重要的。

性格开朗、心思细腻、思维活跃，认真感受生活，创作不止，唐学仁的一生令人佩服、羡慕，对生活永远保持热爱！

