



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



“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

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,给您来送水果了。”听到护理人员的招呼声,她频频点头,向记者称赞道:“在这真好,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。“我自己过得很苦了,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”。

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,大小都很可体合身,也能好好读书上学。

张雪雯告诉记者,她以前贫血很严重,上班的时候,拿个暖瓶上楼都特别困难。退休以后,她特别喜欢打台球,那时也没有意识到会对颈椎不好,后来年龄也越来越大,颈椎开始出现问题的。虽然眼睛、颈椎都有些问题,但她还是会时不时的阅读报纸,不能低头,把报纸举起来看,看不清小字那就读读题目。

张雪雯是英勇的,操劳、奋斗了一生,或许现在祥和的岁月是对她最好的回报。再也不用担惊受怕,她也有自己的兴趣爱好,安享晚年。如此,足矣!

“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



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个县市发展3000多家电影事业单位……他是原中国电影家协会成员、京剧协会会员、企业家协会会员,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

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,他还是选择回到烟台。“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!

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!

上学时因一篇作文被烟台二中录取,到如今近九十依然喜欢创作,发表过很多散文、诗集,最近正在创作个人回忆录。他说,虽然我的一生没有特别了不得的事,但我认真度过一生,我想把这些都记录下来。他叫唐学仁,今年86岁,同时也是一名退伍老兵。

“从小就喜欢写文章,以前忙于工作,一些创作计划搁置了。”唐学仁介绍道,1980转业后,第一时间就创作发表了一篇名为《小河水》的散文。初见唐学仁时,他正在书桌前进行写诗,攀谈间