

# 听听百岁老人的“长寿经”

**徐修兰 100岁**

**直爽开朗 早睡早起 喜欢水果 爱看电视**

本报讯(YMG全媒体记者 张钧 摄影报道)直爽开朗、早睡早起、喜欢水果、爱看电视,对于百岁老人徐修兰来说,可谓是长寿人生的四大法宝。

记者见到她时,老人精神矍铄,除了有些耳背之外,腿脚也很麻利。她笑眯眯地招呼记者吃水果,然后拉起家常。

出生于1923年的徐修兰是土生土长的烟台人,自幼生活在芝罘区西南河附近的毓秀中街,也是老烟台有名的西南河张家的“女元老”。老人生育了三男三女,现今已是“四世同堂”,儿孙绕膝。

据徐修兰老人的大儿子张恩波介绍,母亲一生勤劳,总也闲不住。当年孩子多,除了工作,母亲下班回来就忙活着做饭、洗衣、缝补、打扫,母亲灯下穿针引线的身影至今还深深镌刻在他的脑海。后来生活好了,母亲也日渐衰老,但她仍喜欢忙忙碌碌。老人一直秉承着传统,逢年过节,必须叫子孙回家团聚。每当此时,她就开心得像个孩子,然后亲自掌厨,做出一桌好菜。直到80多岁时,母亲才停止了灶上的工作,但每逢别人做菜,她会经常在旁边指点一番。

说起长寿秘诀,老人直说“糊糊涂涂就到了百岁”。而张恩波说,直爽开朗、早睡早起、喜欢水果、爱看电视或许是母亲长寿的法宝。

老人一生性格直爽,有事不往心里搁,快人快语,事了即忘;年纪大了



之后,她也习惯早睡早起,每晚8点即休息,凌晨4点多起床,上午和下午没事时也会睡上一会儿;她还很喜欢吃水果,各类瓜果都不忌口,令人称奇的是老人还喜食肉类和海鲜,却不太喜欢蔬菜;此外,她还爱看电视,经常搬个椅子坐在电视前,一看就是一两个小时。

张恩波说,母亲年轻时辛苦操劳,那时身体并不算好,等到了晚年,生活好了,老人的身体却日渐硬朗,极少生病,这也是子女的福气。

徐修兰老人说,她这一生从未刻意养生,也不会迷信各类营养品和保健品,甚至晚年都不曾吃药。或许,健康良好的心态和规律的作息以及子女的孝顺,胜过所有良药,让百岁老人健康幸福到如今。

**王守仁 102岁**

**乐观豁达 遇事想得开 笑对人生**

本报讯(YMG全媒体记者 王鸿云 摄影报道)走进王守仁老人的房间时,他正在熟睡。

芝罘区宝云颐养中心的工作人员同记者一起在大厅里等待时,打开了话匣子。“老人性格好,人也特别乐观。经常听老人讲他以前的经历,如果换做一般人会觉得一辈子遇到的坎儿太多了,心中很难过得去,可他心胸豁达,想得开。”这位工作人员介绍说,老人眼睛一点也不花,看电视都不用戴眼镜,耳朵也不背。基础病基本没有,平时也很少生病。

王守仁老人的生日是在10月25日,过完这个生日,就是102岁的高龄了。午睡起床后的老人安静地坐在大厅的椅子上,面容慈祥。和许多百岁老人一样,岁月的风霜在他身上留下了深深的痕迹。在漫长岁月中,老人经历了无数波折,但也成就了他今天的豁达和从容。

“刚满16岁那年,我就独自去朝鲜工作生活。那会儿我还小,想家呀,但也没办法,总得谋生不是。”打开回忆的闸门,思维清晰的王守仁老人开始细数着自己一生的经历。去朝鲜工作的四年中,他只回国了一次,是为了回烟台老家结婚。结完婚的王守仁依旧是为谋生,又独自离家,回到了朝鲜。再回国时,已经是两年以后。回到久违的家乡,几经辗转,去了芝罘区的一家贸易公司做工,也是仅有三四年的光景,公司倒闭,他再次面临失业的境地。

可此时的王守仁上有老人需要赡养,下有6个孩子嗷嗷待哺,迫切需要一份工作。好在以前做外贸生意的时候,学会了整套报关的手续,在同事的介绍下,他又找到一份还算不错的报关工作。他做过会计,学过木工,在办



公室里做过账本,去集市上摆过地摊,也曾在工厂里加班熬夜做桌椅板凳。辛辛苦苦就这样干了一辈子,一直干到退休。

退休之后的王守仁依旧闲不住,又去找了一家幼儿园看大门。上一天班休一天,不是在传达室里负责开门关门,就是收拾收拾校园的卫生,一直干到75岁。“我身体不错,那会儿还想继续找点营生干来着。”他笑呵呵地说,可是年纪太大了,没人愿意用一个老人。没办法,他只能在家闲着。

少小离家,为谋生几经波折,但在老人的讲述中仿佛平平淡淡,随遇而安。

采访结束后,工作人员本想搀扶着老人回房间休息,却被他礼貌地拒绝了。“走,我去送送你们。”身体硬朗,走路稳健的老人站在电梯口前,用力跺了一脚:“这是声控灯,看看,我不用人搀扶,还能给你们开灯。”

若无闲事挂心头,便是人间好时节。这一份难得的豁达心境,正是王守仁老人长寿的秘诀所在。

**赵学昆 101岁**

**坚持清淡饮食 宽容大度 从不熬夜**

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 摄影报道)都说家有一老,如有一宝。今年101岁的赵学昆老人迎来了又一个重阳节。仍然耳聪目明、不糊涂的他如今和孙子孙媳同住,算是50多人大家庭的一块宝。子女孝顺、家庭和睦、四世同堂,他尽享着儿女陪伴、子孙绕膝的天伦之乐。

1922年,赵学昆出生于临沂一户普通农户家里,后常住在牟平区宁海街道孔家疃村,是当时穷人家的孩子。经历过战火纷飞的岁月,参过军、打过仗,从苦日子里过来的他自带一身正能量。“我父亲一直叮嘱我们要去做正能量的事情,凡事要多为别人着想,有捐赠活动时总是鼓励我们多参与。”赵学昆老人的大女儿告诉记者,她有两个哥哥一个弟弟,兄弟姊妹4人一直都比较省心,从没让父母操过心,老大今年76岁了,最小的弟弟也60岁了,兄妹几人经常回家看望老爸,陪老爸聊天,“我们这个大家庭很和睦,包括我叔叔家的兄弟姐妹们都相处得很好,我们这样和顺的家庭氛围总是让不少人羡慕”。

“心态好、不爱抱怨、宽容大度的性格是最为主要的原因。”说起父亲的长寿秘诀,赵学昆的大女儿表示,“我父亲从不强求别人做什么,就算是对我们几个子女也从没太严苛过,而是鼓励我们尽自己所能去帮助别人。”她说,除了性格原因外,父亲的饮食习惯也挺好,炒菜做饭一向喜欢清淡口味,少油少盐,而在菜品上更是尽可能地多样化摄



入。他认为每种菜都有不同的营养成分,全面的进食才能够保证营养均衡。像很多老人一样,他也喜欢吃饭时喝两口小酒,他解释这样有助于血液循环。此外,父亲还是个闲不住的人,90多岁时还种着小菜园,即使现在也还是闲不住,时常浇浇花,还能帮忙摘摘菜。

“我爸爸身体有什么不舒服时,很少吃药,他愿意用一些民间小方子自行调理。”老人的大女儿告诉记者,父亲是一位朴实的农民,身上一直有着朴素的习惯,例如吃野菜蘸酱,坚持日出而作日落而息、从不熬夜的作息,也许是这些遵循自然规律的习惯助其延年益寿,“今年我爸爸精神头差一点,但是头脑仍然清晰、眼神依旧很好,看电视也不用戴眼镜,每天都要看一会儿新闻联播,他很关注国内外形势、军事信息。”

**曲秀英 103岁**

**吃饭不挑食 爱喝汤 对人宽容心肠好**

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 摄影报道)1920年出生于牟平区水道镇南台村的曲秀英老人今年103岁了,最近开始有些糊涂,但是吃饭、上厕所这些事情自己仍然能够独立完成。如今,高龄的她在两个女儿家轮流居住,今年开始饭量变小了很多,一顿饭吃不下一小碗饺子。

“我老妈是过过苦日子的人,从来都不挑食,也没有啥养生诀窍,我觉得她就是坚强有容忍心,从来不计较生气,能够看得开,很大度。”曲秀英老人的大女儿王家良今年已经80多岁了,她说母亲的命运非常坎坷,曾相继生育过5个孩子,但是有两个孩子夭折了,自己最小的妹妹也在48岁那年离世。母亲经历过这么多悲痛的事情却依然坚强地挺了过来,所以很多事情她也看得比较开,“我6岁的时候,我爸就去世了,在那之前,3岁的弟弟和1岁的妹妹相继夭折。爸爸去世后,老妈带着我奶奶和我一起过日子,记得那时候家里种地干活基本都是我老妈自己一个人,我12岁那年她才改嫁。”

现如今,曲秀英老人由两个女儿轮流照顾,两个女儿居住的村子相隔不



远。“记得我老妈年轻时候很能干,饭量也大,能吃一大碗饭,现在上了年纪饭量很小了,不过仍然一日三餐按时吃饭。我老妈很爱喝汤,这可能是她特别好的一个饮食习惯。”王家良说,老妈的牙齿已经掉光了,只能吃点软烂的食物,“她内心很强大,可能是从一次次失去中磨练出来的,对人宽容心肠好。以前我们家里穷,亲戚们躲着我们,我家有困难了也从来不肯给我老妈钱,但是当我老妈生活好点时,谁来求助她都会帮忙。”

