



重陽贊之 走近百歲老人

百歲老人咱萊蕪有37位

最長壽的106歲，94%為女性

本報10月10日訊(記者郭延冉) 日前，記者從萊蕪市老齡辦獲悉，截至今年3月份，萊蕪市百歲以上老人共37名。最高壽的是高莊街道辦的張紅英老人，今年106周歲。

據了解，這37名百歲老壽星延續了往年的一些特點。比如，女性35名，占到了94%。市老齡委的調研結果顯示，今年的百歲老人具有幾個顯著的特點：一是百歲壽星群體不斷壯大，2000年百

歲老人僅有6名，到2005年增至12人，今年達到了37人；二是百歲老人多數生活在農村；第三個特點是女性占絕大多數。此外，這些百歲老人都採取的是居家養老的方式。從1999年起，萊蕪市開始

為百歲以上老人發放長壽補貼。現在，每位百歲老人一個月可領到300元的長壽補貼。另外，各區、鎮根據自身財力情況，再給予一定補助。

據市老齡辦工作人員介紹，自1995年，萊蕪市就已經

進入了老齡化社會，比全國總體水平提前了5年。截至去年底，萊蕪市60歲以上的老人約有22.6萬人，占全市總人口的17.8%；80歲以上老人約有2.8萬，占全市總人口的2.2%。

重陽節來臨，走近百歲老人

心胸豁達是普遍長壽秘訣

“若無閑事掛心頭，便是人間好時節”，這樣的心境是很多人都十分向往但卻難以達到的。近日，記者採訪萊蕪市多名百歲以上的老壽星發現，除了家庭和睦、兒孫孝順、政府關懷，豁達的心境也是百歲老人們普遍具備的一種心理素質。

閑不住的老人，從不管閑事

文/片 本報記者 郭延冉

“吃得好穿得暖，閑着我就上街玩，閑事我不管。”一進今年剛滿100周歲的馮憲花老人的家門，就聽到她樂呵呵地念叨着這句自己編的順口溜。記者進門時，她正端着飯碗津津有味地吃午飯。“謝謝你們來看我，快坐下來喝點茶吧。”見到記者與村委會的工作人員，老人熱情地打招呼並想起身準備茶水。面前這個百歲老壽星雖然面部佈滿皺紋，身軀也有些佝僂，但精神頭很好，思維清晰，吐字非常清楚，說話時還總是撇着嘴笑。

一直與老人生活在一起的兒子任緒田說，雖然母親高齡，但吃飯從不挑揀，他吃什麼母親就跟着吃什麼，飯量還特別好。記者看到，母子二人吃得很清淡，一鍋清炒小白菜，馮憲花老人手裏端着一碗泡餅。

“她老人家身體一直很健康，從我記事開始就沒見她流鼻涕，咳嗽過。前年她大孫子結婚，她還一口氣爬上了五



100歲的馮憲花精神頭很好，說話時滄桑的臉上總帶着笑容。

樓，堅決不讓背着。”任緒田說，“母親之所以身體健康又長壽，除了作息很規律、胃口好，還得益於好心態，好性格。”周圍的鄰居反映，老人在家閑不住，經常到街上走走或者搬着凳子到門口曬太陽，雖

然她好說話、愛活動，但從不摻和家長里短的閑言碎語，不管閑事。“村里一些其他高齡老人都很安靜，一天說不上幾句話，但俺娘特別愛跟我拉呱，跟她拉呱她就很高興，心情也特別好。”任緒田說。

口鎮百歲老人魏愛英吃五穀雜糧住農村平房

103歲了還照樣干農活

文/片 本報記者 王浩奇



魏愛英老人閑不住，沒事的時候就在家編麥子。

在萊蕪口鎮陶北村住着一位103歲的老人魏愛英，住在城裏的大兒子多次勸老人到他家裏住，老人都不願離開，老人說，她喜歡現在這種“住農村平房，吃五穀雜糧”的簡單生活。

綠意盎然的農房裏

住着一位百歲老人

推開約兩米寬的木門，踮起高高的老式木製門檻，來到百歲老人魏愛英的家裏，首先映入眼簾的是爬滿了牆的梅豆，進到院子裏面，東牆上還有長成的南瓜，郁郁蔥蔥、生機勃勃。

西屋的門敞開着，魏愛英老人正守着一堆曬干了的玉米葉在門口忙着捋麥子。老人裹着腳，穿着老式的布鞋。坐在馬扎上，褲子上的兩塊补丁顯得非常明顯。看到記者來了，老人放下手中的活，揉了揉眼，然後微笑着打量記者。“恁看恁，這麼忙還來看我，讓恁操心了。”經小兒子陶善軍介紹後老人便和記者寒暄了起來，每年都有人來看她，又是過生日，又是送東西，老人感到很不好意思。老人屋裏的地上鋪着磚頭，四周牆上掛滿了兒女們送來的點心之類的東西。靠着北牆是老人的床，床頭上掛有尚未過門的孫媳婦給她繡的壽字，旁邊的相框裏還貼滿了她和兒孫們的照片。魏愛英老人的生日是1911年8月14日，今年已經103歲了。老人有4個子女，兩兒兩女，最大的是大女兒，今年72歲了，最小的兒子陶善軍今年也62歲了，如今魏愛英老人已是四世同堂。

養生秘訣很普通

能吃能喝能干活

問起魏愛英老人的養生秘訣，她的小兒子陶善軍說，她並沒有什麼特殊的經歷，也沒什麼特別的愛好，就是一位普通的農村婦女。要真找一些特點的話，就是老人沒這病那病，能吃能喝，能干活。為了不給兒女們添麻煩，老人現在是單住，小兒子家就在同一個胡同裏，平常也會給她送些飯菜。不過為了自己吃得隨便點，老人大部分時間都是自己做。“俺娘現在一頓飯能吃一個饅頭，面條的話也能吃一碗，飯量沒問題。”小兒子陶善軍說。除了耳朵有些沉，眼睛有點花以外，老人現在沒有任何疾病。為了讓老人過上更好一點的生活，在潘西煤礦工作的大兒子陶善玉不止一次勸老人到他家裏住，不過老人非常不習慣住樓房，不喜歡爬上爬下的，就是感覺在家裏住平房舒服。據陶善軍介紹，老人年青時特別能幹，是村里干農活的一把好手。現在103歲的她農忙的時候還經常往小兒子家裏串串，自己找點活干。“前幾天種蒜的時候，俺娘每天都會幫着掰蒜種。”小兒子陶善軍說，現在地裏的活忙個差不多了，老人每天就在家裏捋麥子，一會都不願意閑着。

聽說記者要給她拍照，老人顯得異常興奮，雖然嘴裏不情願地說着“老了，沒什麼可照的了。”手上卻趕緊擦了把臉，把銀白的頭髮往後捋了捋，正襟危坐在屋門口，眼睛直盯着鏡頭進入了狀態。

兒子過世，心寬老人安慰兒媳婦

文/片 本報記者 郭延冉

今年102周歲的尚懷英老人是鋼城區里辛鎮馮家莊村人，她育有4個兒子和3個女兒，然而如今7個兒女中有一半多已經過世了，只有兩個兒子和一個女兒還在。

記者採訪時，老人剛被三兒媳婦崔言蘭接到家中。66歲的崔言蘭去年剛經歷了喪偶的悲痛，雖說如今家中只剩她一個人，還是承擔起了輪養婆婆的義務。據她介紹，從公公過世後，25年來，老人的四個兒子家輪着將老人接到家中贍養，每半個月換一家。

“哎呦，真的一個都不認識了。”見到記者和村委會隨行的工作人員，老人搖頭感嘆。

崔言蘭說，婆婆從年輕開始就是慢性子，特別安靜的一個人，好事坏事好像都不入心，從不大喜大悲。嫁到婆家40多年，婆婆尚懷英從沒與她吵過架。“去年我老伴過世，出殯時俺娘倚着門框哭了幾聲，之後就再沒哭過。當時我沉痛地十幾天沒吃下飯去，婆婆還經常安慰我說‘別哭了，得好吃飯’。”崔言蘭說，這些年來，兒



66歲的崔言蘭跟102歲的婆婆尚懷英。

孫紛紛過世，老人頻頻經歷着白發人送黑發人的悲劇，但她特別堅強，當時難過一會兒，馬上就恢復平靜，還常安慰其他家人。“俺婆婆這種人就是心寬，這也是她長壽最大的原因吧。一般人很難達到這種心境。”

據崔言蘭介紹，婆婆尚懷

英平時也沒什麼特殊的生活習慣，平時吃飯也不講究，飯量比她還好，一頓能吃滿滿一碗飯菜。老人身體很健康，基本不生病，走路都不用拄拐杖，如廁也不用家人幫。“每年能拿到各種補助將近一萬元，飯都是買着吃，俺娘過得很好。”崔言蘭握着婆婆的手滿足地說。