

# 看,这位102岁老人过生日

## 儿子们说,母亲的良好生活习惯值得后辈学习

“祝你生日快乐,祝你生日快乐……”14日,在环翠区前进社区戚桂卿老人家中,社区工作人员和戚桂卿的家属一起唱起了《生日快乐歌》,共同祝贺戚桂卿102岁生日。

儿女介绍,乐观心态和良好生活习惯是母亲长寿的秘诀。



本报见习记者 孙丽娟

### 7个子女孝顺,老人爱干净

14日上午,前进社区居委会工作人员和社区民警手拎寿桃蛋糕,来到戚桂卿老人家中,为老人102岁高寿祝贺。

一进家,热闹的气氛感染众人:儿子、女婿们正在厨房里操办饭菜,戚桂卿老人则和女儿、儿媳妇们开心打麻将。见到社区工作人员,老人高兴地迎接并表示了感谢。

“日子过得开心、幸福,子女孝顺、照顾得周到。”戚桂卿老人掩饰不住内心的喜悦,高声介绍自己的福分。戚桂卿老人有7个儿女,都住在环翠区,离老人家很近。“我们七个子女轮班伺候,一家一天,正好轮一个周”,小儿子林治元说。

子女们介绍,母亲一辈子都爱干净,虽说102岁高龄了,

但家里很干净,没一点异味。每天起床后,老人的第一件事就是把被子叠得板板正正,把头发梳得顺顺溜溜。

“家有一老,如有一宝。”子女们说,照顾老人很省心,“每天也就是做饭,其他事不用我们管”。如今,戚桂卿老人四世同堂,一大家38口人,日子过得平淡却很幸福。

### 102岁,她还能读书写字缝衣服

80多岁时,为防止老年病,戚桂卿学会打麻将,每天只要凑够人数,儿女们就会陪老人打麻将。“我们一点都不让着她”,儿女们称,就算动了真格都不一定能赢过母亲。

戚桂卿老人的精神生活很丰富,除麻将,她还会读书、写字、缝制衣服。老人没机会上学,但凭爱好和努力,老人从2000年开始自学写字,坚持到现在。子女们给母亲带回来一些书,老人会“照葫芦画瓢”,一笔一划在纸上模仿书写,不认识的字就问子女。

女儿介绍,14年来,母亲

用过的笔不计其数,写过的稿纸摞起来很高。从一个大字不识,到如今能读《三字经》、《弟子规》,连子女们都倍感惊讶。

不仅能读书、写字,连裁剪、缝制衣服这样的手工活也难不倒戚桂卿老人。

生日当天,老人身穿一件红绸上衣,格外喜庆。女儿称,这是去年给母亲买回的布料,母亲自己裁剪、缝制,用了不到三天时间,一件合体的衣服就成型了。“眼睛一点不花,自己穿针引线,自己缝衣服。”大儿子笑称,连自己都没有那么好的眼神。

### 长寿秘诀:乐观 素食

被问及高寿秘诀,戚桂卿老人哈哈大笑,称自己也不知道。但六儿媳妇说,在她的记忆里,婆妈从没红过脸,从没吵过架,邻里关系十分融洽。

戚桂卿老人26岁结婚,婚后一直跟公婆住在一起,婆媳关系十分融洽。子女回忆,母亲和父亲、母亲和爷爷奶奶之间,就从未红过脸。乐观心态、温和性格是母亲的长寿秘诀。

“早睡早起,午休两个小时,一日三餐,定时定量。”规律

作息和饮食习惯是老人长寿的重要秘诀。在饮食方面,戚桂卿钟爱素食,喜欢吃青菜。一天三餐,不挑不拣,每餐数量、温度都有自己的把控。儿子们说,母亲良好的生活习惯值得后辈学习。

戚桂卿老人的身体倍儿棒,只在1998年上台阶摔倒造成腿部受伤,除此,这辈子没住过医院。如今,102岁的戚桂卿身体基本健康,除稍微有点耳背和血压偏高,其他指标正常。