别忘了爱他们
——长寿秘诀

四位老寿星的别样生活

心态好活百年

历经百年风雨,饱尝人间冷暖,一路走来尽管我省这些百岁老人经历大不相同,但我们总能从他们的生活中发现一些共有长寿的秘诀,家庭和睦,终生劳作,性格乐观,而心态好则是大家对他们的普遍评价。

山东最长寿老人115岁

一天吃五六顿饭 每顿都吃不多

文/片 本报记者 黄广华 陈鸿儒

1900年,清光绪二十六年,颜井秀出生在孟子故里山东省邹城市(时称邹县),亲历了晚清、民国以及中华人民共和国发展的百余年历史。如今,在邹城市钢山街道西关社区育英居民组的一处普通院落里,颜井秀的家庭已是五世同堂,而她是整个家庭的精神动力和幸福源泉。2014年9月29日,重阳节前夕,在济南市召开的山东省庆祝老年节大会上,这位世纪老人被评为“山东省十大寿星”,也是最年长的一位。

115岁的颜井秀生活非常规律。每天早上6点左右起床,晚上九点多睡觉,不抽烟、不喝酒、不喝茶,虽然视力和听力不太好,但身体很健康,没有什么慢性病,不需要定时吃药。“老太太身体这么硬朗,我们一家人都很欣慰,没事就来看看,陪她老人家说说话。”老人56岁的大外孙女李玉花说。

颜井秀老人育有四女一子,一生勤劳朴实,善良厚道,是典型的家庭女性。1976年,20出头的小儿子因事故去世,丈夫因受了老年丧子之痛,在1983年郁郁而终。面对失子丧夫的沉重打击,老人常以泪洗面,留下了眼疾的病根,但她只能以80多岁的高龄乐观地对待生活。

几十年来,老人不仅把几个女儿抚养成人,还帮忙带大了外孙、外孙女以及重外孙们。那时,女儿陈宪兰和两个外孙女下地干活,留下两个年幼的重外孙、重外孙女由老人照看。“我们出去干活,她一个人在家看孩子,做饭的时候,就用床单把孩子绑在院子里的两棵梧桐树下。”李玉花说。

颜井秀的外孙女正在照顾她。

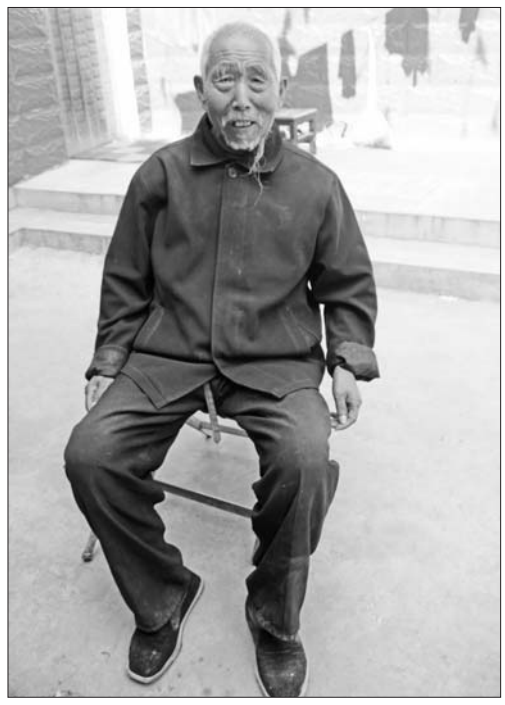
母慈终得子孝,颜井秀老人对家人的付出,子孙们不断在她身上学习传承着对家庭的责任。2005年,已过百岁的颜井秀老人仍然能够行动自如,基本不给孩子们增添负担,一次意外摔倒让她摔裂了胯骨,只能卧床休养。从此以后,唯一的女儿陈宪兰开始寸步不离地照顾起母亲,她在母亲卧室增加了一张床日夜陪伴、悉心照料。

2015年夏天,陈宪兰去世了,外孙女李玉花就搬来贴身照顾老人。“早上喝一碗豆腐脑吃一个大包子,中午正常吃饭,晚上9点左右还得冲两个鸡蛋,吃几个蛋黄派。”李玉花说,颜井秀虽然已经115岁高龄,但胃口很好,还很爱吃水果,每天都吃些香蕉、苹果、梨等应季的水果,牛奶、豆浆也很爱喝。老人一天吃五六顿饭,每顿都吃得很少,不挑食,但以素食为主。在家人的精心照料下,老人虽然眼睛看不清,耳朵也聋了,但还能简单交流,气色也不错。

谈及老人的长寿秘诀,李玉花觉得心态是最重要的。“她没有什么烦心事,虽然长时间不能下床,但总是自己找点事做,梳梳头、拍拍手、和人说说话,心态很好。”在李玉花眼中,姥姥和其他卧床的老人最大的不同就是精神状态,完全没有那种老人迟暮的感觉,反而像个孩子一样,“有时候我在外屋忙着,她就自己念叨以前的事,就像是把脑子里的回忆倒腾着重新回放一遍。”

山东最长寿男人113岁

拿起马扎就出门 走哪累了在哪歇



张存合在院子里晒太阳。

文/片 本报记者 袁文卿

鄄城县老人张存合出生于1902年8月,是菏泽地区年纪最长的人,在2014年评选的山东十大寿星中,他排名第四,而且是其中唯一的一名男性。谈起张存合的长寿秘诀,家人说很少看到他发愁,他有个好心态,都是宽容待人。

在鄄城县彭楼镇前李庄村,记者在张存合女儿家见到了老人。老人只有一个女儿张爱芝,张爱芝和丈夫赵德胜育有一儿一女,2015年张爱芝女儿也有了自己的孩子,一家人四世同堂其乐融融。

张存合老人听说有记者来采访,早早地就坐在院子里等,见到记者后老人显得十分开心。老人除腿脚不太方便外,听力也有所下降,但是精神很好,记者能十分轻松地与老人交流。

“他好热闹,吃完饭就出去玩,找人多的地方说说话,还喜欢和小孩玩,见到小孩就很高兴。”张爱芝告诉记者,父亲一百多岁了,还经常喝凉水,不让他喝,他就偷着喝。在冬天,他天天早上在屋外洗脸、洗头,也不生病。

老人已记不清自己多大岁数,但仍然能记起自己年轻时发生的事。建国初期,老人响应国家号召,到东北开垦北大荒,去到黑龙江省黑河市修路。“从咱山东坐轮船,好几天才到辽宁,接着坐火车,下了火车坐汽车,下了汽车坐马车。折腾了好长时间,才到黑河。”

据张存合老人回忆,当年在东北时遇到过很多当地的少数民族,老人称他们为“野人”。老人说:“那些野人自己打猎,会拿打到的猎物跟我们换东西。冬天时,那雪下得过膝盖深。野人们用袍子皮做成的皮套子,毛在外面,往身上一套把头一蒙,就在雪地里睡,一点都不冷。”

后来,张存合老人曾因故回到老家一段时间。几年后,他第二次再去东北,在齐齐哈尔的一家机械厂工作。“在那里烧锅炉,由于在工厂里工作,条件好多了。”张存合老人说。快60岁时,老人再次回到菏泽老家,除了种地、养几只羊,平时还收废品、炒花生挣些零花钱。

饮食方面,一天三顿粗茶淡饭,如馒头、稀饭、大米、面条,偶尔吃些肉和鸡蛋,饭后会吃些水果以帮助通便。张爱芝从2014年末开始控制老人的饮食,实行少食多餐,“因为现在他哪顿吃多了一些,可能两三天都不太能吃东西。”张爱芝说。

老人烟酒不沾,常年早睡早起。早年间,每天清晨天刚亮,老人就起身出门,在田间地头步行2个小时。过百岁以后,体能下降不能走太远了,就每天在家附近散散步。“每天我背着马扎就出门了,走累了歇歇,歇好了继续走。”

说起做人的道理,老人对记者说:“不争不抢过一辈子。要做好人,不能做坏心眼的事。”家里人也很少看到老人发愁,向来都是宽容待人。张爱芝说,父亲当年一直告诫他们说:“人生在世,靠人家给的东西发不了财,还是靠自己的双手挣吧。”

106岁的夫妻过得挺逍遥

同年同月同日生 夫妻修了百年缘

本报记者 黄广华 陈鸿儒 通讯员 张祥臣

邹城市香城镇老龙湾村,高铁从村口呼啸而过。深秋的艳阳暖暖地洒在身上,一对百岁夫妇坐在院子里晒暖,妻子杨房氏发现老伴杨克泉的衬衣扣没扣好,赶紧细心地帮他整理,还伸手拍了拍灰尘,把衣服捋直,温情如这暖暖的秋阳。

直到现在,俩人还牵着手散步

杨克泉、杨房氏是老龙湾村的一对百岁夫妇,今年双双都已经106岁。两位老人都生于1909年1月1日,且同住老龙湾村,但因隔得远,一直到适婚年龄,经媒婆介绍俩人才认识,一看年龄,巧了!俩人同年同月同日生,互相看着也挺对眼,亲事也就定下了。婚后两人琴瑟和鸣,夫唱妇随,到现在都恩爱如初,至今这段风雨80余载的婚姻已经成为当地的一段传奇佳话。

儿子杨景生告诉记者,父母一辈子都没拌过嘴,“他们穿衣互相帮,出门手牵手,相互间的照料无微不至”。“村里经常看到他俩相携出门晒一会儿太阳,还牵手散散步。全村的人没有不羡慕、不敬重的,他俩是真正的白头偕老。”村里的会计程学英说。经历了百年的风雨,两位老人现在已是四代同堂,村里百姓都说老人心态好,应该是他们的长寿秘诀。

杨克泉正在浇花,杨房氏在一旁默默地陪着他。
本报记者 张晓科 摄

老龙湾村支书薛瑞龙告诉记者,前几年两人身体更好时,杨克泉经常骑三轮车,带着老伴去镇上赶集。杨克泉知道老伴喜欢吃桃,每次都会买点桃,镇上很多做生意的人都认识他们,总是会多给点,所以两人花两块钱就能买到很多桃。

二老育有四男一女五个子女,但活下来的却只有一个女儿和一个儿子,小儿子杨景生是他们年近五旬时才生的,无论生活多艰难,老两口坚持供儿子上学,“我记得有一次家里把羊卖掉才能给我交上学费”。杨景生没有辜负父母的期望,大学毕业后他在济宁学院做了老师。

“父母虽都是文盲,但懂得做人的道理,他们给我最大的影响就是善良和正直。邻居家大人都务工去了,我母亲会帮带孩子,村里人有困难,我父母知道了都会尽力去帮忙。这些都是我在课堂上学不到的最宝贵的东西。”杨景生说,父母的言传身教让自己终生受益。

话不多,眼神里就能明白彼此

羊羔跪乳,乌鸦反哺,孔夫子的孝悌思想在这家人身上得到了很好的诠释。杨克泉因积劳成疾,落下了胃病,后发展成胃癌。80多岁的时候,杨克泉在儿子的坚持下去医院做了胃切除手术,近20年过去了,老人依旧精神抖擞。

杨景生本想将父母接去城里生活,但过惯了乡村生活的老两口不愿意,他只好为二老翻盖了房子。所以,现在杨克泉家在村里算是非常好的,宽敞、干净、整洁。住在同村的大女儿就承担起日常照顾父母的责任,杨景生每周都会从城里赶回来看父母一次。

百岁高龄的杨克泉老人耳朵不好,妻子与他说话常常要大声地说上好几遍。久而久之,彼此已少有话语上的交流。但是八十多年的共同生活,让他们无需多话,只要一个眼神,一个动作,就能明白彼此。村里人说,两位老人身体向来硬朗,80来岁的时候,还常常下地干活。虽然现在老人们身体日渐衰弱,但仍会干些力所能及的家务活儿。老人说,人活着就得干活。

杨克泉老人和妻子从来不曾向对方说过一个“爱”字,他们用最质朴的真情和八十多年的风雨历程诠释了“执子之手,与子偕老”的浪漫爱情。