



午休后沏一壶浓茶，是老人几十年来的习惯。

# 老翁每天喝一两



每天早上老人自己倒热水洗漱，不用儿女操心。



一手拿镜子一手刮胡子，老人的动作娴熟。



社区医务工作者上门体检，老人身体状况良好。

文/图/视频 记者 王鑫

1920年出生的林洪泉，家住济南市长清区崮云湖街道小梁庄社区。别看他已年过百岁，但精神矍铄，穿着得体，看起来也就80多岁。老人有四个女儿两个儿子，最大的女儿已经80多岁，最小的儿子林宗芳也已68岁。由于几个女儿岁数较大，林洪泉如今主要由两个儿子轮流照顾。

每天7点，老人起床后自行穿衣洗漱并整理床铺。梳洗完毕，老人要喝上一碗小米粥再吃一个水煮蛋和半个馒头。上午，老人基本上是晒晒太阳看电视，再给儿子家里的绿植浇浇水，帮着儿媳妇干点家务。上午10点左右，老人喜欢加餐吃一顿水果，11点半开始吃午饭。虽年过百岁，老人胃口很好，也不需要家人为他特制任何餐食。就拿水饺来说，一顿饭老人能吃近20个。午饭后，老人通常午休1个半小时。下午1点半起床后，便自己泡上一壶浓香的茉莉花茶，享受午后时光。晚上6点左右，老人开始和儿子一家吃晚饭，每晚必喝一碗五谷稀饭。“一天要喝二两小酒”是老人几十年来



老人平时性格内向，但只要讲起年轻时的故事，便打开了话匣子。

雷打不动的习惯。晚上7点半，看完新闻联播，老人简单洗漱后睡觉。

老人性格内向，但提到年轻时候的事却滔滔不绝。12岁那年，他就与几个邻家孩子一起念了私塾。早年老人务农的同时，还与表兄弟一起通过土窑来烧制陶瓷器具补贴家用。剩余时间，他会帮家人售卖自制的红豆和绿豆淀粉。卖淀粉需要挑着70多斤的担子，从长清一路走到济南市区，一天来回要走50余公里。

40多岁的时候，因为念过私塾有些文化，老人成了小梁庄村生产队会计。

老人一辈子不急不躁，不管闲事，不生闷气。如今，长清区崮云湖街道小梁庄社区的医务人员经常到老人家中为其检查身体，老人没有三高类疾病，除了耳朵有点背，身体状况良好，走路不需要拄拐，

爬五楼回家中间只需要休息一次。

虽然老伴已经走了31年，但老人在家中并不孤单。孙女一有时间会回家陪老人吃饭说说话，给老人洗洗脚剪剪指甲。5年前，老人还能陪着重外孙女打扑克。如今，老人家中五世同堂，大家庭里有50余口人，每逢佳节或者老人生日十分热闹。



儿子儿媳忙着做午饭，老人也不闲着，在阳台给绿植喷水。



扫码看视频