



虽已年过百岁,老人还时常穿针引线缝缝补补。



老人至今都能熟练地剪窗花。



看着小辈们都已成家立业,老人很是开心。



老人从不挑食,能自己吃饭。

文/片/视频 记者 王鑫

3日上午9点,刚过完百岁生日的老人方荣珍坐在家中客厅剪窗花,看到有人来访,她热情地起身打招呼,手脚灵活,口齿清晰,头发也被她梳得光亮,精神矍铄。

老人家住济南市长清区孝里街道孝兴家园小区,半个月前是她的寿辰,一家人在家里其乐融融地为老人庆生。老人有一儿一女,儿子73岁,女儿62岁,最小的重外孙已上小学。虽然老伴已去世30多年,但她并不孤独,一直跟儿子同住。

方荣珍老人心灵手巧,年轻的时候学了一手好针线活,儿女以及孙辈儿时穿的衣服,都是她一针一线缝制。她还擅长缝制丝绸衣物,是当年村里数一数二的手艺人。谁家有人结婚需要穿丝绸新衣,都找她免费定制一套。不仅如此,老人还会剪窗花、剪喜字,一直到90岁,还有邻居上门找她剪上一些喜字。老人的儿子说她热心肠了一辈子,给街坊邻里忙活都是全心全意且分文不取。如今虽已年过百岁,她手艺却没放下,还能穿针引线,

给自己和家人缝补衣物。

“不抽烟喝酒也不喝茶,平时只喝白开水。”方荣珍老人饮食清淡,低盐低脂,三餐规律。每天早上起床后,先喝一大碗小米面粥,再来一个鸡蛋、一块馒头。上午10点左右,她会吃上少许橘子、苹果等水果。午饭时间,她和儿子儿媳一块吃,做啥吃啥不挑食。晚饭再喝一碗小米面粥搭配一块馒头。

规律清淡的饮食,让老人没有三高等类的疾病。

方荣珍老人腿脚灵活,不需要拐杖,满头银发,除了耳朵背,眼不花头脑清楚,口齿清晰,日常还能浇花、洗衣服、打扫卫生。她睡觉的小屋干净整洁,一切都被收拾得井井有条。她还经常给

儿子收拾房屋、叠被子。

“清淡饮食、脾气好、家庭和和睦、没有什么烦心事。”是老人的长寿秘诀。过去在村里,街坊们经常聚在一起拉家常,如今搬到小区居民楼里,每天也有邻居盼着老人下楼和他们拉家常,邻居们常说,有她在的地方热闹。老人的儿女也说,家有一老是他们全家人的福气。



老人虽满头银发,仍精神矍铄。



儿子无微不至的照顾,让老人生活得舒心惬意。



老人的房间干净整洁,铺床叠被都是自己干。



扫码看视频



扫码加微信投稿
期待您的精彩佳作