



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。



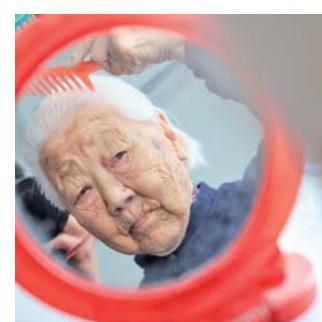
老人从不挑食，能自己吃饭。

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。谁家中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，



老人虽满头银发，仍精神矍铄。

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。



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

百岁老人，穿针引线