

# 家睦子孙孝,心宽得寿延

记者走访百岁老人,作息规律、心态平和是他们共同的长寿秘诀

“青山绿水廿万顷,十里常逢百岁人”,菏泽的长寿老人越来越多。重阳节之际,记者走近几位长寿老人,探访他们长寿的秘诀。

良好的生活习惯、平和恬静的心态、子女们不离左右的照顾……从这些寿星身上,或许我们能够收获诸多养生的秘诀。

山东省年龄最大寿星——115岁付姜氏

## 能吃能睡不生气 寿星安跨仨世纪

文/片 本报记者 周千清



### 平静的心态 让老人安跨仨世纪

曹县朱洪庙镇温庄村的付姜氏今年115岁了,精神矍铄,生活可以自理。上午11点左右,付姜氏躺在床上,呼吸平稳,按照习惯,吃完早饭后她就休息了。

“母亲说大房子冷,小房子住着舒服。”付姜氏家的小院有两间住房,根据付姜氏的要求,家中最小的儿子,68岁的付志忠陪她住进了院中的小房子。付志忠告诉记者,对于母亲的一生,他总结了几点长寿之道,其中三点便是心态好,睡眠好、饮食均匀。

付志忠说,母亲情绪非常

平稳,从不会因大喜大悲伤身;饮食习惯也是一直十分平稳,规律,“好吃也是吃那么多,不好吃也是吃那么多,就算剩下一口,她也不会强吃。”除此之外,老人每天都会保持充足的睡眠,“现在每天能睡17个小时。”

### 卧床二十五载 儿女不离寸步

25年前,老人不小心从凳子上摔下来,伤到了右腿,至此之后只能躺在床上。

临近1点钟的时候,老人醒来准备吃中午饭,看到家中来了陌生人,老人和蔼地笑着说:“坐在那吧。”被问及身体状况时,老人开心地说:

“好着嘞!”

为了早日回家照看母亲,付志忠提前办理了内退,从工作地银川回到了老家,寸步不离照顾老母亲,至今已经10年。

为了给母亲买药看病,如今他俨然成了一名中医学者。每次老人提到哪里不舒服,付志忠和妻子会首先行动起来,为母亲买药防止生病。如今,除了右腿行动不便,老人没有任何病痛。

付志忠称,老人爱干净,喜欢照镜子,每天起床都会梳洗一番;从来不会往地上吐痰,每次都是用纸包着;她喜欢洗手,饭前,便后都会洗手,丝毫不受腿不方便的影

单县百岁老人田杨氏:

## 胃口好、睡得香 心无旁事乐百年

文/片 本报记者 邢孟



### 干净整洁爱唠嗑

田杨氏老人今年103岁,是单县张集镇田老家村人,40年前老伴去世后,老人轮流住在5个儿女家中,记者采访时,老人正好住在单县县城的大女儿家。

初见田杨氏老人,还没等家人介绍,老人就拄着拐杖自己起身,上前紧紧握住记者的手。整个采访中,记者的手始终被老人紧紧握着。老人的大女儿田桂梅告诉记者,老人虽然年纪大了,但思维很清晰,平常就喜欢和别人唠嗑。

记者注意到,老人穿着十分整洁,一身自己缝制的黑缎褂子外套一个棉马甲,

衣服上一丝褶皱都没有。老人的一头白发虽然已有些稀疏,但梳理得非常整齐。“我母亲特别爱干净,夏天的时候每天必洗澡换衣服,吃饭之前也是先洗手。”田杨氏老人的大女儿76岁的田桂梅说道。

### 睡眠充足爱吃蔬菜

提起老人的长寿秘诀,田桂梅告诉记者,老人的长寿经有三条:心宽、素食、睡眠充足。

78岁的大女婿赵淑声说,老人性格温和,为人谦厚,心也十分宽,从来不计较小事,不管遇到什么难事都想得开,虽然老人有5个儿女,但

却从来没有和儿媳、女婿闹过别扭。

除了心态好,老人长寿还有一大秘诀就是睡眠充足。据了解,老人每天要睡上十五、六个小时,因为觉得“睡觉舒服”,所以,每天都要睡上三回,老人喜欢早睡早起,但每天上午、下午还要再补上三四个小时。

在饮食方面,老人平时喜欢吃一些清淡的蔬菜,但是从来不吃肉,都是跟着家里人一起吃,只是鱼类、肉类等荤腥的东西很少入口。除了这些,老人每顿饭必要喝上一碗汤,不管是大米粥还是麦片粥,好胃口也给老人带来了好身体。

牡丹区110岁老人杨桂荣:

## 家睦人和子孙孝 心宽少怨得寿延

文/片 本报记者 崔如坤



谈起牡丹区有哪些百岁老人,牡丹区老龄办工作人员第一个就想到一位叫杨桂荣的老人。“这位老人110岁了,儿女媳妇也都孝顺。”牡丹区老龄办工作人员介绍道,杨桂荣老人家住牡丹区皇镇乡皇镇行政村,“儿媳妇也八九十岁了,还在照顾婆婆。”

22日上午,记者到杨桂荣老人家时,老人86岁的女儿郜于芝刚从距娘家十里远的芦村过来。郜于芝十天半个月就

过来一次,“老人身体好时住上几天,身体有点小毛病我就多住几天”郜于芝说,这次她为老母亲带来了烧饼、鸡蛋糕、蜂蜜和石榴,“俺娘说想吃石榴了,就给她买了些。”

杨桂荣老人有郜于奎和郜于芝两个孩子,丈夫去世得早,是她一手将两个孩子抚养成人。郜于奎说,知道母亲辛苦,从小到大姐弟俩从没惹母亲生过气。“儿媳妇也没惹俺生过气,对我都挺好”,耳朵有点背,但一点儿也不糊涂的杨

桂荣老人自豪地说,“俺现在都五世同堂了”。

“也没啥秘诀,啥都能吃也不忌口”谈起老人的长寿秘诀,老人87岁的儿媳妇冯秀英说,老人起居饮食挺规律,“天一亮就起,天一黑就睡,早晨吃个鸡蛋,喝碗米粥,中午吃菜和馒头,晚上就喝一碗粥。”冯秀英说,婆婆喜欢听戏,爱热闹,脾气很好,为人随和,她婆媳俩从未因琐事拌过嘴,她也从没有见婆婆跟谁生过气。