

能吃能喝能睡生活基本能自理，老姐妹们都爱来跟她聊天——

103岁老人的幸福晚年生活

今年103岁的王友花老人生活在辛店敬老幸福院内，被大家称为“镇园之宝”的老寿星看去年龄只有九十多岁，气色很好，思维敏捷。24日下午，记者来到东营区辛店敬老幸福院，探求王友花老人的长寿秘诀。

24日下午2时许，记者来到王友花老人住的房间时，她正坐在椅子上看着电视。一看记者走进屋门，王友花老人赶紧招呼记者入座。王友花老人看起来清瘦，精神十足，目光明亮，耳朵有点聋，身体十分硬朗，双手十个手指甲剪得整整齐齐，穿着一件黑色的马甲，略显稀疏的头发整齐地梳在脑后。

王友花老人的房间整理得干干净净，床上被子叠得方方正正，屋里还飘着一股淡淡的幽香。“老人非常爱干净。”辛店敬老幸福院长袁福贵告诉记者，老人每天都会照镜子，整齐地把头发梳在脑后。

心态良好，生活规律，饮食良好，这几乎是每个长寿老人的长寿秘诀，王友花老人也不例外。她性格开朗，与幸福院的老人相处得十分融

洽，很多老人都喜欢找她聊天。就在采访期间，王友花老人不时递来香蕉，让记者吃。

说话间，住在隔壁的80岁老人郭爱华走进了房间，来找王友花老人聊天。还没说两句，屋里传出两个老人的笑声。“我们在一起经常聊些家常。”郭爱华老人说，今天上午，还夸她叠的被子好看呢。袁福贵介绍，10年前，王友花老人住到了幸福院里，待人非常和善，从没见过她与哪个老人拌过嘴，吵过架。

老人的长寿也离不开生活的规律，每天清晨6点多王友花老人就起床了，7点准时吃早饭，上午看看电视或在楼道走走，11点准时吃午饭。饭后再睡个午觉，下午5点吃晚饭，晚上9点上床睡觉。袁福贵说，老人每天的生活非常规律，喜欢安静，“为了照顾好老人，一名特护住在老人的房间，24小时地照顾老人。”

王友花老人的饭量不大，但从从不挑食、偏食，经常吃些粗粮。袁福贵介绍，老人的饮食很普通，早晨吃点鸡蛋，喝点稀饭，有时喝点牛奶，中午吃些炒菜，晚上喝些

粥，和平常人一样，“老人很喜欢吃清淡的食物和水果，并且控制饭量，从来不吃多食物。”

每当与记者交谈，王友花老人都会笑得很慈祥，很难让人想起她坎坷的一生。老人10岁那年，父母相继因病去世，与奶奶相伴生活到17岁，经人介绍嫁给了本村人。婚后曾育有一子，但在一岁的时候不幸夭折。后来就与老伴相扶走过24年，1991年老伴去世，作为孤寡老人的她被政府接到了敬老幸福院。

离开王友花老人的房间时，老人举起右手向记者挥手告别。

本报记者 嵇磊



现在已经剪不了剪纸了，但老人依然保留着自己以前用过的剪刀。

百岁老两口身体硬朗，胃口很好——

“一顿饭能吃八九个饺子呢”

本报记者 吕增霞 郑美芹

已经101周岁的高龄了，从来不挑食，也不闹肚子，吃饭非常有规律，如今思路还很清晰……24日，记者来到了集萃苑小区，见到了今年已经101周岁的老人温香果，而她的老伴也已经98周岁，儿子都有了重孙。问起老人长寿的秘诀，儿媳告诉记者，老两口一辈子心态好，饮食规律，到现在一顿

饭能吃八九个饺子呢。

24日，当记者见到101周岁的老人温香果时，她刚睡过了午觉，看起来仍然很有精神。已经98周岁的老伴田洛放老人自己一个人就能上厕所。看到记者时温老人害羞地说自己的门牙掉没了。今年已经74岁的儿媳刘秀珍介绍，婆婆的身体一直很好，从没过

病，以前一直坚持锻炼身体，但八年前的一次小意外让老人骨折，至今一直不敢下床。“我妈常年不感冒，虽然在床上8年，但一直没有生褥疮，而且饭端给她，自己就能吃。”今年已经70岁的儿子田树臣告诉记者，母亲已经101周岁了，脑子很清醒，父亲98周岁，生活还能自理，这让他这个儿子特别自豪。

说起老人的长寿之道，一直照顾老人的儿媳刘秀珍告诉记者，“主要就是老人心态好，一辈子没跟老伴吵过架，如今思路还很清晰，不仅如此，老人生活也很有规律，每日三餐一餐不落，而且一稍有晚点，老人都会着急着要吃饭。婆婆很爱吃饺子，现在一顿还能吃八九个呢。”刘秀珍老人说，他的大孙子都是婆婆看大的，现在他们都已经有了重孙子了，五世同堂。

“有爸妈就很幸福。”田树臣说，虽然这些年为了照顾父母亲不能出远门，但是看着爸妈心态这么好，吃饭还这么好，心里说不出的幸福啊，活着就好好伺候着，让他们活得更久一些。



101岁的温香果与98岁的老伴田洛放。



虽然近103岁高龄，王友花老人依然能利用椅子行动，生活基本自理。



王友花老人面对镜头脸上绽出笑容。

高薪诚聘 中医大夫要求证件齐全、语言沟通能力好、一经录用待遇从优。电话13963386922

新车出售

东风本田思域新车一部，4S店提车。非诚勿扰。13954626651

扑克、麻将、必胜!

——有大场可合作——

本公司一千多种高科技产品免费对外开放、欢迎玩牌爱好者光临品鉴
地址：青州市云门山北路703号娱乐之王（百货大楼北一公里）
扑克、麻将 发财热线：13361552786 座机：0536-3297335
筒子、牌九、发财热线：13356367897 传真：0536-3259850