



## 百岁老人档案

姓名:杨王氏  
 性别:女  
 出生年月日:1912年2月22日  
 籍贯:德州市平原县  
 学历:无上学经历  
 后代:育有4女,现五世同堂,儿孙50多人。  
 生活习惯:规律作息,吃家常菜  
 曾经从事的职业:务农  
 人生最大收获:家庭美满和睦  
 最爱吃的食物:大蒜、甜食  
 兴趣爱好:静坐  
 最向往的事:多活几年  
 养生秘诀:性格开朗,饮食清淡



杨王氏端详着自己半个世纪前跟女婿拍的合影。



老人见到她的第五代外孙,亲得不得了。

# 百岁老太 又长黑发

文/本报记者 张泰来 片/本报记者 陈文进

一脸皱纹,却还带些红润;耳朵虽有点背,却仍然能睡得安稳。在章丘明水,有这么一位精神矍铄的百岁老人。

老人叫杨王氏。1912年,她出生于德州市平原县,本家姓王,不到20岁就出嫁,因为夫家姓杨,她也从那时得到了一个颇具时代特色的名字,身份证登记的就是这个名字。

杨王氏一生共有4个女儿,最小的今年也已经70周岁,最大的都去世多年了。目前,老人跟小女儿杨怀玲一家一起生活。“在我小时候,父亲被鬼子弄到日本当了两年劳工,她一个人带着4个闺女,吃了不少苦。”杨怀玲说。

老人精神很好,每天早上5点多就起床。早饭煮两个鸡蛋,下一碗面条,中午喝点大米或者小米粥,晚饭一般就不吃了,临睡前喝碗红糖水,饿了就再吃一小块蛋糕。

“身体很好,眼不花腿不疼,走道不用人扶。就是不大爱动,除了上厕所基本不出去,吃过早饭就坐在床上看电视,中午睡俩小时,起来继续坐着,晚上9点多睡觉。”杨怀玲说。

老人长寿的秘诀是清淡饮食,不吃鸡鱼肉,“肉只有包在包包子里才吃点”,好吃大蒜、地瓜、南瓜。“最重要的是她性格好,什么事都不放在心上,啥事也不争。”杨怀玲说。

如今,杨王氏已经五世同堂,东北和老家平原县的后人一共50多口子人了。“家人很孝顺,时不时地来看老人家。”杨怀玲说,老人喜欢热闹,儿孙有谁长时间没来,她就念叨。

去年杨王氏100周岁生日,全家成员都赶来祝寿。看着满堂的儿女,老人感叹:现在生活这么好,还想多活几年。

说来也怪,女儿发现,老人头顶两侧竟然慢慢长出了黑发,“这不会是返老还童了吧!”

## 家有百岁老寿星,快打电话报名吧

您家里有百岁老寿星吗?快告诉我们,本报《人生百度》栏目为您免费拍摄全家福,并为百岁老人建立人生档案。

凡省内各地百岁以上老人均可报名,并欢迎广大读者提供百岁老人线索。本报专业摄影记者将前去为您拍摄全家福,并在报纸上进行专题报道,老寿星可向广大读者讲述自己的人生经历并传授长寿秘诀。

另外,今后逢老人生日及重大节庆日,本报记者将按您的要求义务前往老人住所拍摄全家福并赠送合影照片。

报名热线:96706。



◀每顿饭,孝顺的女儿都亲自动手端到老人身边。



▲老人很爱干净,每天都要梳梳头发。



◀儿孙们时常来看老人,一张合影五代人都有了。

齐鲁晚报

A08 身边



吾老 · 重阳节特别报道

2013年10月12日 星期六  
 编辑:宋立山 美编:牛长婧 组版:颜莉