



老人爱干净,每天穿戴整洁。

# 百岁老太 “小人参”当饭

文/片 本报记者 陈文进  
见习记者 杨昊憬

每名百岁老人都有自己的长寿之道,泰安市岱岳区祝阳镇大梭庄村的刘民英老人今年104岁了,她的长寿秘诀是无论春夏秋冬,每天都吃有“小人参”之称的胡萝卜,煮熟了剥皮吃,这个饮食习惯持续了16年。

刘老太太育有四儿四女,一大家子早已五世同堂,足足有80多口人,她大儿子今年已经84岁了。在艰苦和动荡的年代,刘民英把八个孩子均抚养长大实属不易。老人记忆力极强,90年前的事情还记得很清楚。她回忆说,自己十五岁时家里的大爷(伯父)就加入了共产党,并在毛主席念过书的那所学校上过学(湖南省立第一师范学校)。

当年日本侵略者的许多恶行她也记得清清楚楚,在老人的印象中,日本侵略者五短身材却极其凶悍,在村里烧杀抢掠是常事。每当他们进村扫荡时,刘民英跟村民们总是扶老携幼躲进北山的树丛草堆里。

战争过后赶上饥荒,刘民英单靠自家地里的粮食喂不饱八个孩子,她就拖着小腿去邻庄拔地瓜秧子,回来剥碎了做成小豆腐给孩子们充饥。刘民英手巧,年轻时就给家里所有人做鞋穿,还经常到村集上卖鞋,老人还记得当时一双鞋能卖两毛钱。五年前老人还经常做针线活,村民们喜欢老人给自己家的娃娃做衣裳,沾沾老人的喜寿之气。

老人嫁过来后一直生活于此,现在跟四儿子一家住在一起,离老宅子不远。刘老太太如今身体倍儿棒,很少感冒。虽年过百龄,听力依然很灵敏。老人坦言,她的长寿跟儿子、儿媳们的孝顺息息相关。老人的生活和饮食都很有规律,早餐是牛奶、煮鸡蛋、胡萝卜、稀饭;午餐是牛奶、鸡蛋、半个馒头;晚餐是面条或者胡萝卜。她不沾烟酒,饮食很清淡,十几年来一直不吃鱼肉,喜欢吃猕猴桃、草莓等水果。

刘老太太还有个特点就是特别爱干净,每天早上自己梳头、刷牙,连洗脚、洗澡也不用别人帮忙。即便104岁高龄,老人的爱美之心亦不减当年,喜爱穿花衣、花袜,一双卡通兔的红鞋让老太太“爱不释脚”。



每次吃煮胡萝卜,老太太都要把皮剥干净。



104岁的刘民英腰板很直,走路有劲。



老人童心未泯,喜穿红鞋红袜。



平常,老太太喜爱到村口溜达,活动活动筋骨。



## 老人档案：

姓名:刘民英  
性别:女  
出生日期:1914年  
籍贯:新泰  
后代:五世同堂,家族共80余口人  
生活习惯:饮食有规律、爱干净  
饮食习惯:以清淡为主,一年四季天天吃胡萝卜  
兴趣爱好:听戏  
养生秘诀:生活规律、饮食清淡、心境平和