



自从李云卿老人教会了女儿“打麻将”，俩人便成了铁杆牌友，整天乐此不疲。



百岁老太青丝满头



姓名:李云卿
年龄:102岁
家乡:德州齐河胡官屯镇大李村
现居住地:济南长清归德镇董岗村(大女儿家)
家庭:四世同堂,30余口人
经历:以前参加过抗日、挨过饿,如今子孙绕膝,坐享天伦之乐
健康状况:思维敏捷,手脚利落
长寿秘籍:作息有规律,生活有乐趣;午饭吃好,晚饭吃少
营养早餐:香油、白糖冲鸡蛋
最喜欢的食物:肥肉
最大爱好:打柳叶牌

文/片 本报记者 陈文进

李云卿老家在德州齐河县胡官屯镇,她早年参加了乡里的抗日模范班,长期担任组长。跟自卫队和儿童团配合,站岗、放哨、拿汉奸,共同保卫自己的家乡。70多年过去了,老人至今还清晰记得当年一名八路军女兵编唱的抗战歌曲,整首歌曲到现在还能一字不落地背下来。

李云卿四十多岁时也赶上过饥荒的年份,品尝过挨饿的滋味。老人回忆,当年她跟孩子为了填饱肚子几乎什么都吃。后来年景渐好,她几乎成了家里的顶梁柱,儿女们每天在公社干活,无暇照顾自己的孩子,老太太帮她的三个儿女带大了12个孙辈。

现在,她的重孙子都已经16岁了,家里早已四世同堂。孩子们长大后也特别感恩和孝敬,隔三差五聚到老人身边嘘寒问暖。除了住在老家,李云卿还经常去她大女儿家和孙女家里住。

现年102岁的李云卿是个十足的健康老人,眼疾手快,思路清晰。不仅吃饭、穿衣完全自理,洗衣做饭也是常事,孩子们劝老人不必亲自动手,老太太勤劳了一辈子,手脚却总闲不下来。

老人一日三餐特别有规律,早上用开水冲两个鸡蛋喝,中午通常是青菜、馒头,晚上吃得少,有时只喝一碗稀粥。老人最爱吃的是肥肉,一顿吃半碗肉不在话下。她的饮食还很科学,每日午前总要吃点苹果、橘子等水果补充一下维

生素。如今,老人头上的青丝比白发多,老当益壮。

老人的日常生活不仅规律,还很有趣。她早饭后要在收音机里按时听单田芳说的评书《白眉大侠》。她还对电视里的战斗片和戏曲节目感兴趣,不仅爱听还爱唱,老人即兴清唱的《东方红》可谓字正腔圆。

只要在大女儿家住,她每天下午还会跟女儿打柳叶牌(一种用硬纸板自制的麻将牌,状如柳叶,故名)取乐,娘儿俩的这一习惯几十年来一直保持着。俗话说“姜是老的辣”,两人交手,李老太太往往赢得不少。虽过百龄,老太太依然思维敏捷、动作灵活,毫无颓态。人到百年尚能活得如此自在,着实让人钦羡。



老人一家祖孙三代其乐融融。



▲老人每天都要收听单田芳的评书《白眉大侠》。



◆当年这一双小脚日行一百多里地,不在话下。