



视觉周刊



扫码下载齐鲁壹点

A05

齐鲁晚报

2022年6月12日
星期日

记
录
美
好
瞬
间

□ 美编：马秀霞
□ 编辑：武俊
□ 组版：洛青



扫码看视频



虽已102岁高龄,但是老人坚持自己吃饭。

百岁老奶奶是个热心肠



每天起床后喝一杯蜂蜜水,是老人的长寿秘诀。

百岁老人档案

姓名:王尚志
出生日期:1920年
农历七月二十三
文化:读过几年私塾
爱好:看京剧
长寿秘诀:规律作息、健康饮食、心胸宽广、热心助人



老人耳聪目明,记忆力好,几十年前照片里的人物,都认得明明白白。



早餐前,老人用七步洗手法仔细洗手。



任永刚将母亲的双腿架起放在凳子上,防止母亲腿部水肿。



老人平时最爱看戏曲节目,京剧名段记得一清二楚。



文/片/视频 记者 王鑫

早上8点半,家住济南七东社区的102岁老人王尚志起床穿衣,在66岁的三儿子任永刚的帮助下,推着助行车从卧室走到客厅,经过梳妆镜时还不忘扭头看一眼,虽早已是满头白发,但面色红润,精神矍铄。

在客厅餐桌前坐好,儿子任永刚端来一盆温水,将毛巾打湿后递到老人手中,老人自己擦脸,然后熟练地用七步洗手法,将手洗干净后准备吃早餐。先来上一碗开水冲鸡蛋加香油,再吞服一勺蜂王浆,最后喝一杯蜂蜜水,这是老人几十年来的习惯雷打不动。

儿子任永刚介绍说,老人生于1920年,祖籍山东潍坊,由于家庭条件不错,儿时读过几年私塾,年轻时到济南成家。王尚志老人年轻时就是热心肠,乐于助人。1960年,40岁的她义务担任济南市市中区公社大观园分社(今大观园街道办事处)主任,白天上门处理纠纷,晚上和居民开会。由于无暇顾及家庭,任永刚几兄弟放学后只能由大哥做饭给兄弟四人吃,晚上睡着了都不知道妈妈什么时候回的家。由于是纯义务劳动,全家6口人只能靠父亲每月40元的工资生活。

1982年,老人一家搬至七里山居住,与街坊邻里关系和睦。谁家的小孩放学没地方去,都知道可以去热心肠的王尚志奶奶家。王尚志的老伴在世时喜好书法,每逢过年,老伴就写好春联,老两口将小区所有单元门口都贴上手写春联,邻里都很喜欢。

2014年,96岁的老伴去世后,王尚志老人的四个儿子就轮流担负起照顾母亲起居饮食的担子。说起老人的长寿秘诀,家庭和睦以及老人豁达开朗、乐于助人的性格或许就是她长寿的原因。目前老人没有高血压、糖尿病,耳不聋、眼不花,头脑清楚,虽然近一年时间不太爱讲话,但是家里的大事小事,心里都很清楚。谈话间,老人家中电视上播放着她最爱看的京剧《韩玉娘》。儿子任永刚说,母亲最爱看戏曲节目,名剧选段的内容记得一清二楚。如今,王尚志老人已是四世同堂,她最大的儿子已79岁,最小的儿子也已63岁。她的儿子们常说,老人健在,是他们最大的福气。