



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 / 喜 / 瞬 / 间



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，都记得明明白白。



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。先来上一碗开水分鸡蛋加香油，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。



早餐前，老人用七步洗手法仔细洗手。



扫码看视频