



106岁的孙商氏对着镜子梳理头发。

百岁档案

姓名:孙商氏
 祖籍:山东巨野
 出生年月:1917年6月18日
 子女:一儿三女
 生活习惯:早起早睡,作息规律
 饮食习惯:喜欢吃甜,喜欢吃肉



早上起床后,孙商氏自己穿衣,动作麻利。



老人胃口很好,女儿素香看在眼里,喜在心里。



老人走出家门晒太阳。

文/图/视频 记者 王媛

2月27日,山东亨达煤业有限公司职工宿舍楼,阳光穿过走廊,暖洋洋地打在地上,孙商氏拄着拐杖在走廊里踱步,享受着春日的暖阳。阳光里的她满面红光,更显精神矍铄。

孙商氏1917年6月出生在山东巨野,今年已经106岁了。她7岁裹了小脚,8岁学会纺花织布。长大成家后,孙商氏靠纺花织布养活了四个子女。丈夫在战乱中被抓壮丁,当时恰逢孙商氏临盆,乱枪声中孙商氏生下孩子后落下了哮喘病。那段日子对孙商氏来说刻骨铭心。

新中国成立后,家里的日子渐渐好过些了,孙商氏的哮喘病也康复了。老伴去世后,孙商氏跟随小女儿素香来到宁阳居住。素香为了让孙商氏出门遛弯,晒太阳方便,特地租下这间位于一楼的职工宿舍,让住不惯楼房的孙商氏在这里颐养天年。屋里素香和孙商氏一人一张床,有沙发和电视,有地暖和厕所,出门就是大院子。

素香精心照料着母亲,虽然辛苦,却乐在其中。“有娘在,心里幸福又踏实!”素香每天早上5点半起床做饭,这时候孙商氏也跟着起床了。如今已经106岁的孙商氏,生活依然规律。起床后,梳头洗脸、穿衣绑腿等都是自己打理。

素香做好早饭后,孙商氏早上会吃得很饱:一大碗加了红糖的小米粥,粥里有胡萝卜和大枣,再吃一根油条和一个鸡蛋。午饭她喜欢吃肉,最爱吃的是红烧肉。还喜欢吃甜。到了晚上就吃得很清淡了,一杯奶粉下肚,再不吃其他东西,7点左右准时上床睡觉。每天如此,饮食作息都很规律,吃饱之后绝不吃任何东西,睡足了就闭目养神、出门溜达,相当自律。

素香回忆,当年姥姥姥爷都活到八九十岁,母亲的兄弟姐妹也都活到了八九十岁,可能有遗传基因吧。除此以外,孙商氏的性格很好,心态平和,从不爱生气,



孙商氏和外孙女聊起天来,手舞足蹈绘声绘色。



▲老人喜欢打打麻将。



▶早上起来,孙商氏自己缠上裹腿布,如今的小脚老人越来越少了。

而且很爱惜自己。这些应该都是她长寿的“秘诀”所在吧。

闲暇之余,孙商氏喜欢打打麻将,摸牌打牌非常熟练,思路也很清晰。平日里,孙商氏也非常爱美,有时候一天要换好几身衣裳,换一件就站在镜子前左照

照右看看。“瞧,我这个褂子好看吗?”在镜头前,孙商氏忍不住展示着孙媳给买的外套。如今的孙商氏已经五世同堂,最小的玄孙已经十一岁了。过年期间,一家人聚在一起,喜欢热闹的孙商氏开心不已。

106岁老太爱美又自律



扫码看视频