

百岁老人展风采 满目青山夕阳美

近日,半岛记者从平度市老龄办了解到,平度市百岁老人为179人,据介绍,所有这些百岁老人,每月可享受青岛市财政300元长寿补贴金,每年由卫生部门免费体检一次。在老人节期间,老人们还将领到节日补助。

据市老龄办每年走访百岁老人时发现,百岁老人的生活作息、习惯各不相同,不过心态很好,什么事都看得很开,有的还十分幽默。除此之外,老人的睡眠时间多在10个小时以上。有意思的是,仍能自理的百岁老人,大多不愿同子女一起生活,膝下儿孙满堂,又常来探望,老人的心情自然舒畅,更有益于身心健康。从饮食上来看,喜食粥品、粗粮、新鲜蔬菜等,讲究每日少食多餐。

开心快乐、从不闲着、饮食适当

百岁老人张秀芝的长寿十二字真经

□文/图 半岛记者 褚佩佩
见习记者 郭巧玲

“我母亲今年已经101岁了,一直以来没有生过什么大病,现在还耳聪目明,这是她的福气,也是我们做儿女的福气。”在去拜访百岁老人张秀芝的路上,她的儿子杨晓良笑着告诉记者。张秀芝虽然年已过百,但是身体素质很是不错,据了解,这位百岁老人依然能赶集买菜、洗衣做饭、做棉袄等,当问及母亲长寿秘诀时,杨晓良笑了笑,简单明了地说了十二个字:“开心快乐、从不闲着、饮食适当。”

永远都是笑哈哈的

“我今年都101岁了,已经是当了梁山的军师,无用喽。”当问及高寿时,张秀芝打趣道。张秀芝是同和街道杨家疃村人士,生于1917年,膝下育有儿女7人,儿女中最大的已有83岁。“我现在住在老二家里,这是刚盖的新房子,轮流着住,孩子们轮流养我。”张秀芝慢慢地继续说着:“活了100多年,世道越来越好,生活也越来越好了。”

在他儿子杨晓良的记忆里,母亲张秀芝一直是一个很和善的人。“她从来不记仇、不记恨,就算是和别人吵架,好



张秀芝百岁大寿时的全家福照片。

像她一转脸间就忘了似的,永远都笑哈哈的。”杨晓良笑着告诉记者。“对,我母亲现在也是一个很快乐的小老太太。”坐在旁边的女儿杨桂芳补充道:“前些年,他孙媳妇生了一对双胞胎,我娘一听说后,真的是跳着高鼓掌,不停地笑着说,哎呦我的大孙媳妇真厉害,别提有多高兴了。”

生命在于“动起来”

“我母亲前些年到医院体检,医生说她虽然是个90岁的身体,但是却有一个60岁的心脏。”杨晓良看了看老母亲继续说道:“平时她会推着车子,绕着村里转四处溜达,我母亲现在还自己出门赶集买菜呢。我上午出去工作,等中午回来的时候她把饭做好了,有时候真不知道是我照顾她还是他照顾我。”张秀芝的女儿杨桂芳告诉记者,张秀芝是一个从来闲不下来的人,即使是上了年

纪也是如此,不但会自己洗衣做饭、清扫卫生,有时候还会给孩子们做棉袄。

“我们都不让她干活,但我娘她从来都闲不下来,说她要动起来,绝对不能闲着,四五年前的时候,她还给她的孙子、孙媳妇做棉袄嘞。”杨桂芳边比画着边说:“刚才我在来的时候,还在前街上碰到了我们村的人,她还跟我说让我娘帮她绞一个大褂子呢。”

吃得慢,但饭量好

据杨晓良介绍,百岁老人张秀芝有着较好的饮食习惯,吃饭基本上是定时定量,从未出现过暴饮暴食的情况,食欲不振的情况也是很少发生,饮食口味偏爱粗茶淡饭。“我母亲爱吃蔬菜,不太爱吃蛋奶肉鱼,上了年纪,她牙口不太好了,虽然蔬菜吃得比以前少了,但是饭量可一点没减,现在她还能吃下一个大三角糖包加上一碗稀饭呢。”杨晓良笑着告诉记者。

“吃饭都挺好的,我没有牙吃得慢,但饭量还行,现在生活条件好了,孩子们都孝顺,活到这个岁数是我的福气。”张秀芝慢慢地说着,坐在一旁女儿杨桂芳笑了笑说道:“是您的福气,更是我们这些儿女的福气。”

生活作息规律,三餐饮食清淡

百岁老人荆月秀身板灵活,仍能干农活

□文/图 半岛记者 褚佩佩
见习记者 李珊

重阳节之际,记者走访了平度市多位健在的百岁老人。“身如松栢色坚贞”,初见荆月秀老人正在儿子家的院子里帮忙收拾花生米,“明眸皓齿,身板灵活”,让记者感叹眼前的老人竟然已经过了期颐之年。只见她头发梳得整齐,虽然经过岁月的洗礼,留下了一条条皱纹和不少的老年斑,但是老人仍然神采奕奕,不输当年风采。

身体倍棒,吃吗吗香

平度市作为青岛地区的“长寿之城”,百岁老人有百余名,而家住崔家集镇北朱家庄的荆月秀老人就是其中之一。荆月秀,1917年1月14日出生,今年一月份刚过了101岁生日。记者发现老人精神状态很好,总是乐呵呵的,现在还在帮家里干点小活。“我母亲腿脚还

很灵便,没事就会去赶赶集,出门溜达溜达,跟邻居们坐在一起聊聊天。”荆月秀76岁的大儿子刘桂君告诉记者。

“我眼睛还能看得清,就是耳朵不好使了。”荆月秀老人声音响亮地告诉记者。刘桂君说道,母亲之前眼睛割过白内障,现在能看清了,但是耳朵有些聋,需要大声跟她说。荆月秀老人生活都能够自理,行动也很方便。而我们了解老人的生活经历与普通老人没有什么不同,家住农村,从年轻时就爱干活,一直以种地为主照顾家庭,但就是这样平凡普通的农民却能够如此长寿。

据刘桂君透露,自己的母亲之所以能够如此长寿,主要是生活作息规律,一顿三餐饮食清淡,但是平时尤其爱吃蒜、醋,不喝酒不吃烟,平时也没生过什么大病。而且现在生活好了,百岁老人可以领到市财政的高龄补贴金300块,逢过年过节,也会给老人发放礼物。“从去年开始领了8个月的补贴了。”刘桂君说道,老人的心态也很好,性格开朗,心里不藏事。



神采奕奕的荆月秀老人。

含饴弄孙,五世同堂

“家有一老,如有一宝”。据了解,荆月秀老人育有两个儿子,大儿子刘桂君,现年76岁,二儿子刘桂臣,现年72

岁。现已是五代同堂,全家上下共有40多口人。“老母亲是由我们兄弟两人轮流照顾。”大儿子刘桂君说道,“家里虽然有好几十口人,但是我们家很和睦,没闹过什么大矛盾。”家和才能万事兴,子女孝顺才能父母安。

“我的儿子、媳妇和子孙们,待我都很好,对我是百依百顺。”荆月秀老人说着如今的幸福生活,脸上写满了笑意。荆月秀的老伴比老太太小三岁,自从老伴93岁去世之后,儿子们把老人接到自己的家里同吃同住,每年儿孙们也都会给老太太过生日,有时还带她到城里逛逛看看光景。正如刘桂君所说,家里有位老人,就像有本历史书,小时候听尽了母亲年轻时候的故事,我们也会更加懂得母亲曾经生活的不易和艰辛,倍加孝顺老人。

其实,年逾百岁的荆月秀老人像是一种岁月,在一个世纪的时间里,经历了人生的苦与乐,仍然能够如年轻时候一般,用最纯粹的心态面对生活,才得以苦尽甘来,寿比南山。