

作息规律 劳动怡情 平和乐观

百岁老人讲述长寿密码



100岁张造有：作息规律 劳动怡情

在并州南路西二巷，一扇斑驳的木门前挂着褪色的红灯笼，推门而入，小院里的石榴树、香椿树舒展枝叶，十多种蔬菜在阳光下泛着绿光。这里是100岁老人张造有的“养生乐园”。

每天清晨8点，张造有的卧室窗户便透出微光。他缓缓坐起身，伸个懒腰，双手按摩太阳穴3分钟，这是他从年轻时养成

的“唤醒仪式”。“人老了，觉少但不能赖床，按时起才能顺天时。”

洗漱完毕，女儿张荣已将早餐端上桌：一碗撒着葱花的汤面卧着两个荷包蛋，配一小碟腐乳和半块馒头。老人先喝面汤暖胃，再慢慢咀嚼面条。“早餐要吃好，一天才有劲。”中午12点，红面擦尖配土豆南瓜菜是标配；晚上6点则喝加了红薯、长山药的

在太原寻常街巷，居住着257位跨越世纪的百岁老人。重阳节前夕，记者走访了其中3位老人，探寻他们长寿的奥秘。他们步履虽缓，却精神矍铄；脸上刻满岁月的痕迹，眼神却依然清澈明亮。没有养生理论，没有刻意滋补，他们用平凡而规律的生活，诠释着长寿最质朴的真谛。

小米粥。“杂粮养人，吃了一辈子习惯了。”

老人从不挑食，但“再喜欢的东西也不多吃”。年轻时爱喝小酒，查出痛风后果断戒掉；抽了多年烟，因家人反对“二手烟”说戒就戒。如今每天吃两颗红枣补气血，秋冬囤鲜柿子、柿饼当零食。“甜食能让人心情好，但得有节制。”晚上8点，热水泡脚是雷打不动的习惯，“泡到微微出汗，睡得香。”

老人还养了金渐层“团圆”和一只鹦鹉。小猫总蜷缩在他身边看电视，鹦鹉则模仿他咳嗽、打招呼，“猫咪陪着看电视，鹦鹉会学舌，热闹！”

小院是老人的“养生乐园”：种有小白菜、生菜、韭菜等十多种蔬菜，栽着石榴树、香椿树，月季和牵牛花爬满篱笆。院子一角，一米见方的“化肥池”里发酵着土豆皮、洗菜水，“开春给菜施肥，吃着放心。”每天浇水、施肥、修剪枝叶，他忙得不亦乐乎，“动动手、出点汗，比吃补品强。”

103岁胡金玉：
清淡饮食 平和乐观

在柳巷街道起凤街社区一户普通居民家中，103岁的胡金玉老人正享受着儿子为她熬制的小米粥，这是老人最爱吃的食品之一。秋日的阳光透过窗户洒在老人身上，这个四世同堂的家庭里，藏着她的长寿密码。

“我妈这辈子，生活习惯特别规律，从来不会暴饮暴食。”胡金玉老人的儿子刘师傅说。胡金玉老人的饮食向来以清淡为主，每日三餐定时定量，早餐多是小米粥、鸡蛋搭配杂粮馒头，午餐和晚餐则会搭配新鲜蔬菜与少量瘦肉。老人特别喜欢吃蒸南瓜和煮红薯，常说这些食物“养人”。

除了规律饮食，平和乐观的心态也是老人的“养生法宝”。虽然已是百岁高龄，老人眼不花，头脑灵活，平日里最爱听戏曲。“我妈脾气特别好，一辈子没跟人红过脸。”刘师傅回忆，遇到困难时，老人总会安慰他们：“别着急，没有过不去的难关。”

在这个温馨的家庭里，年过花甲的子女们依然悉心照料着百岁母亲。刘师傅每天变着花样为老人准备饭菜，陪着晒太阳；女儿们负责洗衣收拾；孙辈们周末都会带着水果零食来看望，陪老人聊天读报。今年老人生日时，重孙还特意表演了儿歌，让老人高兴得合不拢嘴。社区的关怀同样无微不至。社区卫生服务站的医护人员定时上门为老人进行季度体检，这是社区为高龄老人提供的常态化服务之一。

这3位百岁老人用自然的生活、温暖的亲情、豁达的心态，共同诠释着“幸福”与“长寿”最本真的含义：日子慢一点，家人近一点，心怀热爱，岁月便会格外温柔。

记者 周利芳 韩睿
郭晓华 文/摄



102岁赵水婵：心态宽和 忙活不辍

在柴村街道优山美郡西社区里，1923年出生的赵水婵老人即将迎来她的下一个生日。虽已期颐之年，她依旧精神矍铄，家中收拾得窗明几净，一头银发梳得整齐，眼神清澈而明亮。

初见赵水婵，她正拿着抹布仔细擦拭茶几。扫地、浇花、整理家务，这些日常的“功课”，她数十年如一日，坚持亲力亲为。“活动活动身体，心情也能好不少。”老人声音洪亮，脸上总是带着温和的笑容。

赵水婵的一生，平凡中蕴含着不凡。她出身书香门第，17岁结婚后，含辛茹苦养育了四儿两女。在邻居们的印象里，老人一辈子为人和气，谁家有难处，她都愿意搭把手。这种乐于助人、与人为善的品格，也成了她重要的“精神营养”。

谈及长寿秘诀，老人的生活习惯简单而规律，透露出传统的生活智慧。她严格遵循着“日出而作，日落而息”的自然节律，晚上9点准时就寝，清晨6点自然醒来，从不熬夜。饮食上，她崇尚清淡，蔬菜、水果和粗粮是餐桌上的



主角，对油腻辛辣的食物敬而远之，每餐只吃七八分饱。“吃太饱肚子不舒服，细水长流才好。”她说。

运动是融入日常的习惯。无论天气如何，老人每天都要出门散步，饭后也定要慢走几步助消化。天气晴好时，她喜欢坐在小区里晒晒太阳，“晒得身上暖暖

的，心里也舒坦”。

闲下来时，赵奶奶会拿出针线，为家人做布凉鞋、纳鞋垫，针脚细密匀称，承载着对儿孙无声的爱。与街坊邻居聊天，她总是乐呵呵的，从不计较琐事。“遇到烦心事，换个角度想想就过去了。”这种豁达乐观的心态，是她化解生活烦恼的“金钥匙”。