

作息规律 劳动怡情 平和乐观

## 百岁老人讲述长寿密码

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,“动手、出点汗,比吃补品强。”

## 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

## 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物之一。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

在柴村街道仇山美郡西社区里,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意。

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,谁家有困难,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”。