

百岁老人 ,他们的生活这样过

阅读提示

长寿有秘诀吗？秘诀就在平平常常的生活细节里 :比如邱树言老人的善良、乐观、自律 ,比如俞幼钦老人的整洁、爱音乐、不服老 ,比如吴根嫫的率真、贪玩、要人哄。



健康箴言 :自己的健康要靠自己管理 ,做人做事要学会 适可而止 。

百岁老人小档案 :
 出生日期 :1918年 11月 23日
 年龄 :103岁
 住址 :莲都区紫金街道

邱树言 :善良乐观 自律健康

得知记者要来 ,邱树言老人一早就叫女儿帮他换上了唐装。一见到记者 ,他就笑着打招呼 ,口齿已经有点不清楚 ,但笑容非常灿烂 ,整个人看上去精气神也很好。

邱树言是莲都区碧湖镇朗奇村人 ,当了一辈子农民。前两年 ,他在村里还能种菜 ,自己照顾自己。据他的小女儿邱云花介绍 ,他的父亲性格很好 ,处处与人为善 ,90多岁的时候还经常拿着扫帚给村里扫马路。他还特别注重锻炼身体 ,每天早上都做半个多小时的老年操。他很爱看戏 ,如果周边村子有社戏 ,他准会搭上公交车去过过瘾。

邱树言老人还有一个爱好 ,每日三餐都要喝点黄酒。

在邱云花的记忆中 ,从她懂事起 ,父亲就有每天喝酒的习惯。不过 ,老人非常自律 ,每次喝酒只喝一杯 ,喝完了就停杯。这几十年来 ,我从来没有见他喝醉过 ,无论别人怎么劝都不会多喝一杯。邱云花说 ,在生活的方方面面 ,老人的自我管理都做得很好。

去年 ,因为担心老人在乡下照顾不好自己 ,邱云花和兄弟姐妹把他接到城里 ,安置在一家条件不错的康复养护院。据养护院护理人员介绍 ,院里大家都很喜欢邱树言老人。他生活很有规律 ,每天早睡早起 ,待人也很有和善 ,我们都很尊重他 ,也很喜欢和他相处。她说。



健康箴言 :丽水山清水秀空气好 ,十分适宜老年人生活。

百岁老人小档案 :
 出生日期 :1920年 8月 9日
 年龄 :101岁
 住址 :莲都区万象街道龙门岭小区

俞幼钦 :钟情桑梓 老来还乡

在市区龙门岭小区老人的家里 ,记者见到俞幼钦老人正在看电视。她满头银发 ,被梳理得很整齐。见到有人进门 ,她站起身 ,递上几个水果招呼客人。据她的女儿沈浮萍介绍 ,老人耳聪目明 ,生活基本能自理 ,每天都把自己拾掇得很整洁。

俞幼钦原本是诸暨人 ,年轻时跟随丈夫工作调动来到丽水 ,在这里生活了60多年。俞幼钦育有5个子女 ,个个都很能干 ,自己创业当了老板。

1998年 ,沈浮萍去杭州创业 ,把老母亲也带去了杭州 ,这一去就是10年。2008年 ,她们第一次回到丽水 ,一下被丽水的变化惊呆了。这个城市变化实在太

大了 ,环境优美 ,空气清新 ,十分适合生活和养老。于是 ,沈浮萍和俞幼钦又把家搬回了丽水。

回到丽水之后 ,她们的生活过得很滋润。沈浮萍喜欢跳交谊舞 ,每天晚上都要去防洪堤跳上一段。每次出门 ,俞幼钦都会要求女儿带上她。老人虽然不能跳 ,但听着舞曲 ,也是乐呵呵的。

俞幼钦还特别不服老。她们家家庭条件比较好 ,子女给她请了保姆 ,但很多事情 ,俞幼钦还喜欢自己动手去做。买菜、做饭、打扫房间 ,她样样会做。她总说她还没老 ,只要自己能做的事情 ,都想自己完成。沈浮萍说。



健康箴言 :生活不要太较真 ,每天都过得开开心心就好。

百岁老人小档案 :
 出生日期 :1920年 7月 4日
 年龄 :101岁
 住址 :莲都区白云街道灯塔四村

吴根嫫 返老还童 率真贪玩

来到吴根嫫老人的住址附近时 ,记者看到一位老人正在门前打理蔬菜。这丝瓜藤长得真快 ,都挂下来了 ,我把它扶上去。老人边说边把丝瓜藤挂在架子上 ,动作很敏捷。仔细一打听 ,原来这位行动自如、气色很好的老人就是吴根嫫。

吴根嫫是莲都区大港头镇人 ,有6个子女。年轻时 ,为了拉扯大这些孩子吃了很多苦。好在 ,孩子们都很争气 ,各自成家立业 ,过上了好生活。到了晚年 ,吴根嫫终于过上了轻松的日子。这时 ,子女们突然发现 ,以前不苟言笑的母亲有了一些返老还童的迹象。

据她的女儿魏小英介绍 ,前几年吴根嫫一直一个人生活在村里 ,生活完全自理 ,还很贪玩 ,每天都要去跳舞。她还很喜欢转呼啦圈 ,快90岁时 ,还能在村里的运动会上转了6000多个 ,一下上了电视。

被子女接到城里之后 ,吴根嫫少了很多乐趣 ,但很快就学会了麻将和扑克。每当子女上门看她 ,她就拉着他们组牌局。老太太牌瘾挺大 ,几天不打就会打电话叫孩子们上门陪她玩。有时候 ,我就觉得她像小孩一样 ,要我们哄着她。但看到她那么开心 ,我们也很欣慰。魏小英说 ,为了母亲身体健康 ,心情愉悦 ,他们会一直这么陪她玩下去。