

百岁老人，他们的生活都能自理

阅读提示

百岁老人的生活习惯很好，吃饭从来不挑食，每天早睡早起，生活自理。老人心态很好，遇事不计较，不与人争执。他们家庭幸福，一家人其乐融融。



健康箴言：心放宽一点，不要想太多，好好享受眼下的生活。

百岁老人小档案：
出生日期：1920年12月28日
年龄：101岁
住址：青田县温溪镇寺下村

王岩媛：寿长身健 令人称奇

初见王岩媛老人，很难相信她已经101岁高龄了。老人头上虽然已经有一些白发，但大部分头发还是黑色的。而且，她耳聪目明，思维清晰，与别人沟通交流毫无障碍。若不是知根知底的人，可能会以为她只有80几岁。

王岩媛老人的身体也很健康，身手灵活，腿脚利索，走起路来脚步十分轻盈。而且，老人身体的柔韧性很好，她有一项很多年轻人都无法完成的“绝活”。在众人的注视下，她先盘腿坐好，然后用双手举起自己的左脚往上提，能一直提到和头部同高，并维持几秒钟。在做这些动作的时候，老人腰杆挺直，面带微

笑，看上去毫不费力，真的令人称奇。

据老人的儿子郭民川介绍，老人这么长寿而且健康，首先是来自家族遗传。老人的母亲活到了98岁，她的兄弟姐妹寿终时也都有90多岁。可见，老人的家族是有长寿基因的；其次，老人心态很好，遇事不计较，从来不与别人争执。有时，她看到村里有人起冲突了，她还会居中调和，深得村民信赖。

此外，老人的生活习惯也很好，吃饭从来不挑食，每天早睡早起，生活基本自理。“年轻的时候，家里条件不好，我们一家人都吃了很多苦。现在日子好了，更要保养好身体，多享几年福咧。”老人高兴地说。



健康箴言：自己能做的事情就要自己做，多活动有益于身体健康。

百岁老人小档案：
出生日期：1919年03月04日
年龄：102岁
住址：青田县瓯南街道石郭下村

陈松连：家庭和睦 乐享天伦

推开陈松连老人的家门，只见里面挤满了一屋子的人。原来，听说记者要来采访，他的家人们都赶了过来。老人要上报纸了，他们觉得这是一件值得庆贺的事情。老人育有二儿三女，一家五代同堂，有近百口人，但大部分都侨居海外。这次，在国内的18人基本上到齐了。一见到记者，他们就你一言我一语地介绍起老人的情况，气氛十分欢快。

据老人的儿子陈竹光介绍，陈松连年轻时在景宁一家航运公司工作，常年在瓯江上撑船，身体十分壮实。退休后，他的身体也一直很健康，连医院都很少去。老人今年已经101岁，却还坚持要独

立生活。“他说自己一个人生活自由一点，不想麻烦我们。”陈竹光担心老人，所以每天都去他家里看他，晚上陪他同住。

陈竹光说，老人一天的生活很简单。他每天早睡早起，除了买菜和做饭，大部分时间都去附近的老人活动中心，与别的老人聊天或者看别人打麻将。感到无聊的时候，他就自己走到子女的家里，住上一两天又回自己的家。

为了让老人高兴，他的子女经常带他到处逛逛。近几年，青田县城变化很大，“太鹤大桥”“网红桥”“全市第一高楼”等新地标不断出现。每次，他的子女都会第一时间带陈松连去打卡，一家人其乐融融。



健康箴言：要想健康必须有健康的观念和健康的知识，还要付出实际的行动。

百岁老人小档案：
出生日期：1919年11月16日
年龄：102岁
住址：青田县鹤城街道临江东路

周美林：养生达人 健康有道

今年102岁的周美林身体很硬朗，生活基本能够自理，每天还能出门打太极拳。虽然有点耳背，但借助助听器可以和别人正常交流。

作为一个健康达人，周美林深谙养生之道，而且也很乐意和他人分享。“要想身体好，首先心态要好，每天保持心情愉快。”周美林是一位离休干部，也是一名老党员，解放前就跟随父亲参加了革命队伍。建国初期，他的父亲在剿灭土匪的战斗中牺牲。他继承了父亲的遗志，成为了青田县公安局的一名民警。

周美林表示，在他30多年的工作生涯中，始终坚持全心全意为老百姓服务，这一点他是问心无愧的。所以，他的内

心很坦荡。“心态好，就一切都好。”他说。

周美林十分注重饮食和睡眠，他每天的食谱中一定要有粗粮，比如玉米、土豆、番薯等。他的家里有很多晒干的番薯丝，做饭的时候蒸熟了和米饭伴着吃。睡眠方面，他为自己制定了春夏秋冬的作息时间表，并严格执行。

要想健康，当然也离不开适量的运动。周美林介绍，他从离休之后就开始打太极拳，至今从未中断。他还从报纸上自学了一套自我按摩的方法，每晚睡觉之前要给自己按摩一遍。

“除了这些，还要感谢党和政府给了我们这样的好生活，我们才能这么健康幸福。”老人最后总结道。