

家有一老 如有一宝

来听听这些百岁老人的故事……

“家有一老，如有一宝”。根据去年年底的数据，宁波一共有619名百岁老人，他们精神矍铄，待人温和友善，性格乐观积极，也有专属的一套养生经验。

重阳节来临之际，我们走入多位百岁老人的家，听听他们的故事，聊聊他们的爱好……



102岁的张秀清：喜欢健身、打麻将

在海曙区后塘河社区的阳光嘉园小区里，张秀清老人是社区的“老宝贝”。每天，只要老人在小区里出现，总会有人跟她热情地打招呼，张秀清也会和大家问好、聊天。“现在长寿的人多了，但像我这个年纪，还在路上一个人走的，他们看见也很稀奇。”老人笑着说。

今年102岁高寿的张秀清，平日里喜欢锻炼身体打打麻将，也喜欢到处闲逛看新鲜，聊起自己的长寿秘诀，她说“开心最重要”！



秘诀一：规律的生活作息

早上5时刚过，张秀清便会起床，先是给家里的热水瓶一一灌满热水，然后就开始练习她自创的伸展动作，伸伸腰抬抬手，还能俯弯下腰双手触地。

吃过早饭，天气好的日子，她便会下楼去逛逛，或者到公园里继续活动身体。兴致来了，她还会坐上公交，去中山公园或附近的菜市场走走。

中午吃完饭后，张秀清从来不午睡，而是约上小区里其他几位比她小二三十岁的老人一道打麻将。一打就是足足6个小时，到傍晚5点才肯结束。

和好朋友打完麻将，张秀清就回家吃晚饭，海鲜是必不可少的，她喜欢吃螃蟹和鱼虾，也喜欢大口吃肉，但就是不喜欢吃蔬菜，尤其是拒绝吃叶菜。除了钟爱水蜜桃之外，其他水果，她也不是很喜欢：“我还是喜欢吃荤的，素的不好吃！”

晚饭过后，她会看一会儿电视，有时候看新闻，有时候是电视剧，但到了

晚上8点，她便雷打不动地去睡觉了。

秘诀二：融洽的家庭环境

张秀清老人一共有5个孩子，三儿两女，最大的儿子今年也有80多岁了，最小的玄孙今年刚上幼儿园。整整一个大家族，如今一共有39个人，五世同堂。

张秀清年轻时，曾经在纺织厂工作过一段时间。40岁左右，张秀清就赋闲在家，偶尔做做零活。张秀清的丈夫在世时，身体一直也很不错，但十多年前，因为一次意外离世。之后，小女儿陈国美就和张秀清住在了一起。

陈国美今年也有67岁了，平时，她会比妈妈晚起一小时。“我起来的时候，我妈肯定已经把热水都烧好了。”陈国美说，他们五兄妹都很融洽，关系都很不错。平日里，她照顾老妈，但一到节假日，大家都会来一一报到。

秘诀三：乐观的处世心态

张秀清笑起来很有感染力。她有

一件比较鲜艳的夏装，每次家里客人来参观她的房间时，她都会拿出来展示一下：“你们看，是我女儿买的！”看着和女儿的合影，她也会乐呵呵地指着女儿说：“你笑得比我好看，你毕竟还年轻。”有时候，女儿身体不舒服时，张秀清会自告奋勇当大厨，给女儿做好吃的。

在陈国美的记忆里，妈妈没有生过大病，也没有住过院：“我妈现在就是听力不好，其他三高之类的基础毛病都没有，所以我很放心她一个人在外面走，我们也没有紧紧地看住她，她开心最要紧。”

今年年初，张秀清感染了新冠，一开始陈国美也很担心，怕妈妈挺不过去，“我就哄她，跟她说你要不要继续活下去啊，要的话，那就赶紧吃东西，每餐都要吃，补充营养！”在女儿的精心照护下，也靠着自己的意志，张秀清很快就恢复了，又和老伙伴们约上了麻将。打麻将有输有赢，但在张秀清看来，“搓麻将输了，总比闷出毛病去医院要好。”说完，张秀清又哈哈大笑了起来。

记者 丁晓虹/文 记者 刘波/摄

103岁的林美菊：心态好，不计较

日前，海曙区白云街道联北社区专程给103岁的林美菊送去了重阳节礼物。“昨天社区的重阳节活动太精彩了，我从头到尾都看了呢。”见到这么多人来看她，林美菊发出了爽朗的笑声。

谁都看不出，就在今年2月份她摔倒骨折，到现在才痊愈。“心态好，不计较，这是我的长寿秘诀，应该也是骨折好得快的原因。”林美菊说。



早年曾生活艰辛

别看老人现在这么开心，但其实她是苦日子里泡过的人。20多岁的时候，丈夫参军抗日寇战死沙场，抚恤金也被人给骗走了。她只能独自一个人带着两个儿子，艰难维持生计：“这是我一生中最为苦的日子，到处打零工赚钱养家。”

直到现在，林美菊说起那段岁月声音就会低沉。在家里，她经常看电视，但一旦播放抗日战争的电视剧或者有关战争的新闻，她就会马上关掉电视：“看到战争新闻，我就会想到我丈夫。我希望世界和平，大家都能愉快地共处。”

新中国成立后，林美菊的日子才好了起来。“我那时住在高塘，居委会就叫我去做事。”她心灵手巧，啥都会做，在居委会经常指导居民们做手工活，特别是金丝草帽。林美菊老家在集士港，那里至今还有编草帽的非遗传承。

凡事不要太计较

退休后，林美菊一人独居，90多岁时仍然自己买菜、烧饭。前几年，她每天一早出门买菜，买回来后就在楼下的一个亭子里跟街坊邻居一起聊聊天。有些邻居遇到了烦心事，她还会上去劝解，让他们看开一点，不要太计较。老人的劝解往往很有效果：“我就跟他们说，我能活到这个年纪，全靠这个秘诀。大家都说，这个秘诀好。”

不过，从去年以来，林美菊就没有自己去买过菜了。她先是得了新冠肺炎，住了一个月的医院；今年2月她又在家里摔倒了。因为独居，社区虽有安排结对义工定期探访，但也不能时刻陪伴。老人叫了很久也没有邻居听见，只能慢慢地用力爬到了卧室床边，这个过程花了整整一个小时。最后，她拿到床头的手机，给儿子打去电话。

儿子连忙赶过来把她送到了医院，诊断结果是骨折了，在医院住了一个月。“这以后，儿子说什么也不让我自己买菜了，也担心我一个人住在家里发生危险没人知道，所以给我请了一个保姆。”

希望有一架风琴

现在，老人每天在家里看看电视，和保姆聊聊天，天气好精神好的时候，还会在保姆的陪伴下到亭子里去跟邻居聊天。甚至，她还会拿出口琴吹一下乐曲。“我不敢在你们面前吹，因为一吹假牙就会飞出去。”林美菊笑着说，她其实更希望能有一架风琴。

“年轻的时候，有一户人家把一架风琴暂时寄存在我家。我那时候就自学了风琴，很多歌谱还记在我脑海里，比如《木兰从军》。”老人还即兴背了几句《木兰辞》。记者 林伟 通讯员 王江宁/文 记者 刘波/摄