

105岁的张桂轩： 吃好睡好、喜欢宅家 爱看书的“养生派”

要说如今谁是鄞州区姜山镇最年长的老人，那非“养生派”的张桂轩婆婆莫属了。105岁的她性格内向文静，喜欢宅家，是典型的“养生派”。



张桂轩的父亲是一名教师，在耳濡目染下，张桂轩也喜欢看书。一整天下来，张桂轩除了睡觉，就是躺在床上看书、看报纸。一般人久坐之后应该觉得腰酸背痛，可她却觉得阅读之后，人变得神清气爽。一本厚厚的历史书，没过几天也能被她看完。

如今，张桂轩已跟儿子张克俭、媳妇俞静菊一起生活了55年，一家人没有红过一次脸、吵过一次架，是当地的孝老爱亲模范家庭。

在张克俭和俞静菊的守护下，张桂轩得到了精心照顾。听张克俭介绍，张桂轩的胃口特别好，早上的鸡蛋、中午的红烧肉必不可少，而且三餐都要喝一大碗汤，偶尔嘴馋的时候还吃些蛋糕、蛋卷、月饼等小零食。有一次，家里煮了面条，她一个人吃了一大碗面条

加两个鸡蛋，可见消化功能依然很好。

除了吃得好，张桂轩睡得也好。每天保持晚上7点睡，早上6点起，中午还要睡3个小时的午觉。这是她年轻时候养成的好习惯。

“我的婆婆很幸运，年轻时从来没有干过累活粗活，为健康的身体打下了良好基础，如今什么基础疾病都没有。她的性格开朗豁达，也不爱操心，每天都心情很好，还常常提醒我们别太劳累。”俞静菊补充道。

张克俭和俞静菊还常常教导小辈们，家有一老，如有一宝，孝是中华传统美德，有时间一定要常回家看看老人，好家风要代代相传。

记者 徐丽文
通讯员 冯乐 张霞辉 文/摄

102岁的王友娣： 喝牛奶研究股票 还能爬楼梯干家务

在鄞州区明楼街道明南社区，有这样一位102岁的百岁老人，思路清晰，生活基本可以自理，扫地擦桌子样样行，喜欢喝牛奶和研究股票，天气晴朗的时候，还会扶着扶手下楼走走，找熟人聊聊天。这位老人名叫王友娣，是小区里都知道的“百岁明星”。



2000年丈夫去世后，王友娣一直保持独居状态，梳头、穿衣、上厕所、干家务等都能独立完成，在家不用拐杖就能行动自如。她的3个女儿轮班上门探望、煮饭。直到今年年初，家里请了一位阿姨，负责做饭和帮忙老人洗头、洗澡。

王友娣是一名健康老人，平时几乎不感冒，身上也没有其他基础疾病，身体各项指标均很正常。这与她的饮食规律关系密切。她早餐习惯吃燕麦片，中餐和晚餐三菜一汤，不挑食，比较喜欢吃鱼。虽然她从小在海曙区仓桥街长大，是一名地地道道的“老宁波”，但却从不吃咸齋、臭冬瓜等腌制品。令人意想不到的，她最爱的食物是牛奶。从1963年开始，老人每天下午喝一盒牛奶的习惯保持至今。每次喝牛奶

时，还要搭配小饼干，一口牛奶一口饼干，细嚼慢咽。

王友娣退休前是会计，对数字很敏感，所以她有一个特别的爱好，经常看电视研究股票。股票对于她来说，并不是一种赚钱工具，而是能预防失智症的“良药”。

“我的母亲脾气温柔、善良大方，从来没有对我们大喊大叫过，她从小就教育我们要诚实守信、勤俭节约。”王友娣的大女儿一边说，一边指了指那把已经有30多年历史的旧藤椅说，这么多年了，母亲一直用着，不舍得丢。正是有了母亲的言传身教，女儿们都从这位百岁老人身上学到了不与他人争抢、多做有益他人之事、用良心为人处世的人生哲理。

记者 徐丽文 通讯员 王幼娜 文/摄



107岁的翁祖德： 喝咖啡追球赛 他的生活有点“潮”

“四世同堂，我对现在的生活很知足，过的每一天都是赚的！”日前，记者来到鄞州区福明街道福城社区，走进翁祖德家时，这位百岁老人正一边喝咖啡，一边看电视。

今年107岁的他，每天都要看报喝咖啡，还喜欢追球赛，完全是年轻人的生活方式。

每年生日都会拍“全家福”

翁祖德老人1916年出生，年轻时在上海从事会计工作，1953年回到宁波。

他有5个孩子，前面4个是女儿，儿子翁心建排行老五。四世同堂的大家庭，其乐融融。每年9月22日老人过生日时，就是一家人团聚的日子，远在上海的女儿都会赶来祝寿。

客厅里，摆着一张张全家福，都是老人生日宴的时候拍的。照片里，老人坐在C位，儿子和女儿们都来了，还有两个重孙女，如今一个3岁，一个12岁。

“每年我们都会拍张照。”翁心建说，今年9月22日他们刚给老爷子过了生日，一家人在酒店订了生日宴，浩浩荡荡来了18个人。

爱吃宁波的“三臭”

这些年，翁祖德一直和儿子、儿媳住在一起，女儿们会轮番来照顾。

老人一日三餐很规律，尤其喜欢宁波的“三臭”，比如臭冬瓜、臭苋菜管等，还喜欢吃一口软糯的肥肉。“老爸想吃什么就吃什么，我们都不会特意管他。”翁心建说。

客厅的窗前，是老人的“休闲区域”，他喜欢望向窗外，看着来来往往的行人。柔柔的光照在老人身上，布满皱纹的脸上多了一些岁月的痕迹，却写满幸福祥和。

喜欢喝咖啡读报看电视

每天上午，翁祖德会拿着放大镜翻看当天的报纸，每天雷打不动要看天气预报。这段时间身体不适，子女就会帮他读报纸，讲一讲每天的重要新闻。看报时，老人喜欢吃一小块巧克力。

每天中午，他还要午睡1小时，醒来后喜欢泡一杯咖啡，然后坐在电视机前，看看新闻频道或体育频道，吃两块巧克力威化饼干，这是他的“下午茶”标配。

今年重阳节前，社区网格员给老人送去了定制版的“老寿星”，老人爱不释手，摆在了窗台的显眼位置。这是社区钩针达人花了一个月时间做的。“我要和老寿星比一比，谁更长寿！”老人说着笑了，像个“老顽童”。

记者 薛曹盛 通讯员 褚燕玲 杨莉莉 文/摄
曹优静 制图