

长寿老人

能吃能睡 心胸开阔 合理膳食

97岁“老寿星”的养生之道



许保真（中）和儿子儿媳聊天，其乐融融。

□文/图 本报记者 王培杨 旭 见习记者 陈金旭

市区金地·翠园小区以及附近的居民，很多都知道小区有位老寿星许保真，今年已经97岁了，身体硬朗。10月26日，记者来到老人家里，了解她的长寿秘诀和养生之道。

生活规律 能吃能睡

许保真有三个儿子、两个女儿、八个孙子，四世同堂，一家人其乐融融。老人虽然已经97岁高龄了，但身体一直很好，生活很有规律。

许保真睡眠特别好，每天晚上八九点睡觉，早上七八点起床，中午吃完饭再睡两三个小时，一天的睡眠时间达到十几个小时，她笑称自己“能吃能睡”。

每天早上，老人会喝一大碗热乎乎的稀饭，吃一个馒头，还要吃很多蔬菜。“我最喜欢吃菜了，白菜、萝卜……我都爱吃。”许保真对记者说，自己最爱吃家常便饭，胃口特别好，但是晚上一般会少吃点，经常只喝点奶。“前年，我听一位老中医说羊奶营养比较好，就给她买了羊奶粉，现在她喝羊奶粉多一些。经常喝奶确实对身体好，我们带她去检查，医生说老太太没有骨质疏松。”老人的大儿子万国庆告诉记者，只要天气好，邻居就会出去晒太阳，和街坊邻居聊天。

许保真个闲不住的人，自己能做的事情就自己做，起床后自己洗脸、梳头，吃完饭就拿起抹布擦桌子，而且老人不喜久坐，坐一会儿就要站起来活动活动。

心胸开阔 与人为善

许保真住在大儿子万国庆家，万国庆和妻子翟秀花对她都十分孝顺。万国庆笑着说：“我妈和我媳妇相处融洽。有时候她俩在客厅看电视、聊天，笑声不断。”翟秀花说：“俺妈喜欢开玩笑，说笑话，经常把

我逗得哈哈大笑。”

许保真心胸开阔，从不为家长里短与家人生气。她经常看新闻，各个国家的领导人她都能叫出名字，许多大事件也记得清清楚楚。

有一次，一家人坐在一起看神舟十一号飞船发射升空，许保真老人突然冒出一句：“第一个进入太空的宇航员是苏联的加加林。”老人的记忆力令家人惊奇不已。

老人心地善良，遇到家庭有困难的人总想帮一把。她了解到附近有位独居老人，就想方设法帮助她，家里烙了菜馍、自己闲置的衣物，总想着给老人送去。

合理膳食 均衡营养

在许保真看来，合理膳食是她长寿的重要原因之一。蔬菜和水果中含有大量养分，但老年人牙口不好，吃起来不方便。对此，许保真有办法。懒豆腐是一种方便制作的美食，只需把黄豆和水磨成浆，放入锅中熬煮，并加入蔬菜，最后调味即可。这样蔬菜软烂，老人吃起来就没问题了，还能补充蛋白质。“媳妇每周都给我做两三次懒豆腐，有时候会多做点，拿给小区里的其他老人吃。”许保真说。

苹果和橘子是老人最爱吃的水果。“家里备有榨汁机，老人隔三岔五就要喝一杯果汁，有时候只榨水果，有时候在水果里加芹菜、菠菜、胡萝卜，做成果蔬汁。”翟秀花说。

许保真还特别注重膳食纤维的摄入，几乎每天都要吃南瓜和红薯。“南瓜、红薯蒸完之后特别软乎，再加点蜂蜜，吃起来可香了。”许保真说，“年龄大了，有时候便秘，吃杂粮对排便有好处。”

正是由于合理的膳食，97岁老人许保真的皮肤看起来白里透红，皱纹较少。“之前去社区卫生所，护士问老太太到底用了什么护肤品，皮肤这么好。”翟秀花说。

85岁老人坚持写地书15年

81岁时曾从漯河骑行至开封

□文/图 本报记者 张玲 于文博

爱写地书，爱骑行，爱说爱笑。司德智今年85岁。退休后，他用积极乐观的心态，结交了很多朋友，把每一天都过得开心快乐。

写地书15年

10月26日下午，在双汇广场，记者见到了正在写地书的司德智老人，他一手拿着一只自制的大毛笔，一手拿着字帖，脚边是一个装着清水的小桶。老人写得很认真，一个字写了多遍，每一遍字体都不一样，吸引了不少市民前来观看。“我从小就爱写毛笔字，楷书、行书、草书都会一点。”司德智告诉记者，他喜欢写唐太宗的《百字箴言》，还有各种诗词，尤其是毛泽东的诗词。

司德智练习地书已经近15年了。“我在别的地方见别人写地书，觉得挺有意思的，自己也想试试。”只要天气允许，他每天都会带着工具到外面练习地书，一写就是两个多小时。司德智写地书使用的毛笔是自己制作的，他将拖把上的木棍拆下来做笔杆，将布裁成条固定在笔杆一端。从开始练习地书到现在，司德智也记不清自己到底制作了多少根笔。

司德智的地书得到很多人的喜爱，一些人主动要求跟着他学习，他都欣然应允，义务教大家写地书。“前一段时间，有两个小姑娘看见我就叫‘爷爷’，一问才知道她们小时候跟我学过地书，现在她

们都大学毕业了。”司德智笑着说说起最近的趣事。

喜爱骑行

司德智老人还有一个坚持多年的爱好——骑自行车，这也是老人的健身方式之一。“我是平顶山郟县人，曾经在郑州一所高校教书。那时候交通不发达，从郑州到郟县没有直达车，每逢放假我就骑自行车回家，一路骑行9个多小时。”司德智说。

目前，老人骑的是一辆山地车，这辆车载着老人走遍市区大街小巷及周边地市。4年前，老人与骑友一起骑行至开封。“早上出发，先骑行到许昌，在许昌住一晚，第二天一早再出发骑行至开封。在开封玩几天，再一路骑行回来，边走边玩，开心得很。”老人说。

闲暇时，老人喜欢骑行至市区周边农村，挖野菜，呼吸新鲜空气。“在城市里生活，偶尔远离喧嚣，去感受农村的纯朴与宁静，心也会慢慢地静下来。”老人说。

交友广泛

“昨天怎么没来呀？”就在司德智低头写地书时，一位骑着三轮车的大爷来到司德智跟前，热情地和他打招呼。这位老人是司德智的朋友，家住市区昆仑路，来双汇广场玩时与司德智相识，两人说话投缘，便成了好朋友。平日只要有空闲，老人就到广场找司德智聊几句。

“我天天在广场上写地书，一些经常来广场玩的人，一来二去都认识了。”司



德智说，“每天和大家在一起说说笑笑的，心里可高兴。”

记者采访了解到，老人每月有4000多元的退休金，但生活却很节俭。他穿着很朴素：一身黑色的老式西装，毛衣有破洞，脚上的迷彩鞋也褪色了。“我小时候吃过很多苦，现在有吃的有穿的，我很知足，对衣服的要求是能取暖就行。”老人说。

老人告诉记者，他虽然已经85岁了，但他身体很硬朗。“这要归功于作息规律、心态乐观、注重锻炼。”老人笑着说，他坚持每天晚上边看电视新闻边按摩身体穴位，按摩完穴位再读诗词，到21点准时睡觉。“晚上睡眠好了，白天才有精神。”

精彩晚年

姜金盘

去年国庆节后一个星期天的下午，我带着孩子们穿过火车站广场，来到中华市场。这里可热闹了，有卖各种鞋子袜子的，卖男女服装的，卖儿童玩具的，真是琳琅满目。忽听一男子高声说：“兄弟，来吧，你穿上了试一试。”我顺着声音望去，看到一个卖男装的年轻老板，在和一个客户谈生意呢。我第一眼看见这位年轻人就被吸引住了，他二十来岁，乌黑的头发，浓眉大眼，看起来像唐国强，年轻帅气。

忘年交

他看样子挺会做生意的，摊位前有年轻女子路过，他就喊：“姐，看看需要捎件什么衣服。”……

我看得入了迷，不由心生一个念头：我要有这么个儿子该多好，不然认作干儿子也好。等到人少了，我和他聊了一会儿，闲话家常，津津有味。我看这孩子端庄正气，年轻有为；他看我忠厚良善，语重心长。我们相谈甚欢，就互相留下了联系电话。

后来，我隔三岔五都要抽空到中华市场和这位年轻人聊几句，我们成了忘年交。半年

之后，在电话中，年轻人叫了一声：“干爹，你好！”当时我听着，心中的滋味真是无法形容。

