

长寿老人

四世同堂 儿孙孝顺

97岁老人乐享幸福晚年



□文/图 本报记者 王培 杨旭

记者采访发现，家庭和睦、子女孝顺是不少高龄老人的长寿秘诀。在市区交通路与滨河路交叉口一小区，就有一位这样的高龄老人。12月5日，推开安妮家的门，记者惊讶地发现今年97岁的她正在帮儿媳织毛衣。虽然年事已高，但安妮头脑清晰，双手灵活。为记者倒上一杯热茶后，老人讲起了自己的故事。

一家六口，四世同堂

安妮家中四世同堂，儿子、儿媳、孙子、孙媳加上孙女，六口人生活在一套约200平方米房子里，屋子里洋溢着浓浓的温暖。据老人介绍，孩子们对她的照顾可以说是无微不至，正是由于亲人的关怀，她才得以颐养天年。

“儿媳好，孙媳也好，你看这桌子上的水果、蛋糕，都是孙媳妇给俺买的。”安妮说。

孩子们不仅要让老人心里

感到温暖，还要让老人的身体倍感暖意。窗外是寒冷的冬天，屋内却没有一丝寒意。原来，11月中旬，家里的制暖设备就已经开启，为的就是保护老人的身体。

很多人说，73岁、84岁是老年人的两道坎，安妮就是在这两个岁数时遭遇了重大疾病。“我年轻的时候患有结核病，一到冬天特别容易咳嗽。73岁和84岁的时候，我曾两次

因为肺结核引发心肺衰竭，有一次差点没抢救过来。”安妮说，“原来家庭条件不好，冬天受冻免不了；现在条件好了，家里装了壁挂炉，暖和得很。”

采访中，老人的儿媳林桂梅告诉记者，冬天是很多疾病的高发季节，保暖对老人来说很重要。“冬天室内的温度一直控制在10度以上。自从装上了壁挂炉，老人再也没有犯过结核病。”林桂梅说。

饮食清淡，多素少肉

提起老人平时的饮食，她的孙子安林飞笑着对记者说：“俺奶就是牙不好了，饭量还行，一顿饭能吃一个馒头呢。”

在安妮老人家里，全家人平时饮食都比较清淡，多素少肉。因为老人牙不好，只吃软

的食物，林桂梅每天都要把各种蔬菜打成汁，做成蔬菜汤汁，让老人泡着馒头吃。中午做面条的时候把面条煮得软烂，家里鸡蛋糕之类的点心也从来没断过。

“吃得好，儿媳妇伺候得好，每天都给我煮一碗奶，

还要打个荷包蛋。”安妮老人笑着说，儿媳林桂梅每天早上起床就出去给自己买回一斤牛奶，喝牛奶这个习惯她已经保持了好多年，有时候自己不想喝，儿媳就把牛奶鸡蛋掺到粥里，变着花样让自己增加营养。

会用缝纫机，爱做针线活

“孩子，吃瓜子，吃苹果。”在记者采访过程中，安妮老人一直热情地往记者手里塞零食。“俺奶就是这样，见谁都热情。”安林飞告诉记者，奶奶对人热情，又心胸宽广，常帮邻里调解矛盾、解决问题，他家每次搬家，邻里都不舍得，拉着老人的手不让走。

近几年，因为腿脚不便，家又住在七楼，上下楼比较费

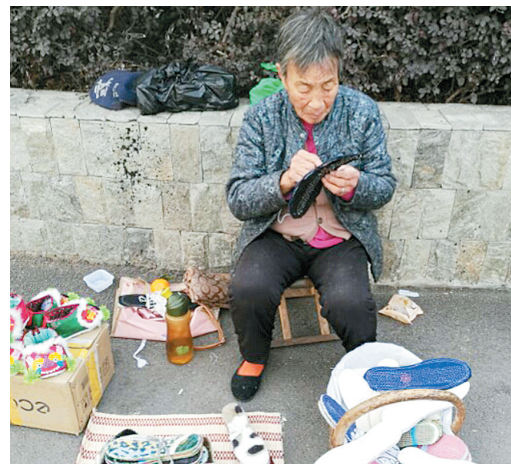
劲，老人就不常出门了，经常一个人在家里看看电视、做做针线活儿。为了让老人开心，安林飞过一段时间就会背着老人下楼，带着她回到老家召陵区邓襄镇前安村，跟老家的亲朋好友聚一聚。

老人也不爱给家人添麻烦，大家都出去忙的时候，老人就自己找点事做，拿出针线缝缝补补。

“前几年我还自己开了个小菜园，种点蔬菜。这两年腿脚不行了，上下楼不方便，就在家把旧衣服找出来缝补。做点事心里高兴。”安妮老人说着，扭头跟孙子安林飞说，让人来修修缝纫机，自己还要用。

“好好好，俺奶可厉害了，啥活儿都能做。”安林飞拉起奶奶的手，祖孙俩开心地笑了起来。

八旬老人巧手缝制虎头鞋



□文/图 本报记者 王培 见习记者 陈金旭

虎头鞋是不少人儿时的记忆。如今，会做虎头鞋的人越来越少，缝制虎头鞋这项民间工艺正淡出我们的生活。12月4日下午，在市区人民路与泰山路交叉口附近，一位老人身旁摆满各种颜色、样式的虎头鞋，吸引了不少市民。

这位老人面前摆着一个纸箱，上面放着几双虎头鞋，旁边一个竹篮里是大大小小各种型号的鞋垫。一根根线和几片布样，在老人灵巧双手的穿引下，逐渐成为一个手工鞋垫。不少市民看到虎头鞋纷纷前来询问。“这是您亲手做的吗？真精致！”“这是老手艺了啊，真厉害！”

这位老人叫张俊，今年85岁，家住市区柳江路附

近。“我从小就学做针线活，那时条件差，鞋子鞋垫都自己做，不像现在，啥都有卖的。”张俊说。

每天下午两点左右，天气晴好，张俊便会带着自己的针线活儿来丁湾桥附近摆摊，有时候做虎头鞋，有时候纳鞋垫。

“我缝这个也不为赚钱，我这人闲不住，找个事做心情好。趁着没事时纳一会儿鞋垫，或做双虎头鞋，图个乐子。像这种虎头鞋，需要一针一线地缝补、绣花，很费功夫，我得花一星期的时间才能做出一双。”张俊说。

“买我的鞋垫都是现场试大小，合适了再买，穿着舒服才行。”张俊说，每天闲着没事，做一会儿针线活，和来往的行人聊上两句，心情特别舒畅。

感悟生活

停电之后

□吴柯

那天晚上7时，小区突然停电，居民们不知所措，楼内居民纷纷跑到商店购买蜡烛。不一会儿，听到楼下有人大声说，跑了6个商店也没买到蜡烛；还有人说，我的电车还没充电，明天上班怎么办？经历一番喧嚣后，小区陷入寂静。

因为停电，把原有生活秩序全都打乱了。正常情况下，我的退休生活是这样的：晚饭后看新闻联播，散步半小时左右，回家后再看电脑、手机微信一个多小时，洗漱完睡觉时已是22点多。可今晚静悄悄的，电视、电脑、手机、网络都成了摆设，时间一分一秒流逝，外面下着雨，也没法外出散步了。没电的时光不知怎样打发，就借着手电筒微弱的亮

光在客厅里来回踱步，坐在沙发上发呆，不知道该做什么，无所事事；想来想去只有一件事情可做，那就是睡觉。洗漱后，我不到21点就睡了，一觉睡到第二天早上6点多才醒来，感觉这是我睡得最香的一个夜晚。为什么呢？因为没有电视、电脑、网络的干扰，不再思考电视剧的曲折情节，也不再想给朋友发什么内容的微信，没有这样那样的思虑，岂能睡得不香？

世界上的事情都有二重性，没有电的生活也是这样。一方面现代人的生活离不开电视、电脑、网络，因为它给我们带来极大便利，另一方面就是不要过度依赖它，要把握住度。古人曾说过：日出而作，日落而息。现在看来这话是有一定道理的。

本版征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，拓展自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或在养生与保健方面有独特的理念和方法；或别具生活情趣，在生活的某方面有特长和“绝活儿”；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……如果你身边有这样的线索，请联系我们。电话：13938039936