

每天粗茶淡饭 爱吃蔬菜和杂粮

109岁老人还能穿针引线

在舞阳县九街镇老樊村，有位叫白绕的老人，小名白三妮，今年已经109岁，不仅身体健康，生活自理，还能做针线活儿。为了一睹寿星的风采并沾沾福气，周围不少村民甚至外地人慕名而来看望老太太。近日，记者来到白老太太家中，探寻她长寿的秘诀。

□文/本报记者 尹晓玉
图/本报记者 李林润
实习生 陈婧



109岁老人手巧目明，还能穿针引线。

1 百岁老人还能做针线活儿

7月23日上午，记者来到白老太太家时，她坐在客厅的沙发上，手里抱着一个针线筐正在找针，嘴里呢喃着：“针弄哪儿去了……”细看眼前的老人，虽然岁月在她脸上留下了痕迹，但看起来依旧精神矍铄。“你们是谁啊？”看到记者的到来，老太太笑着问。家人反复介绍后，她依然

没有理解。后来，老人的重孙子樊志辉跟她说，他们是来拍照的，老人赶紧挺了挺腰说：“我啥也不会干了，还给我拍照啊！”一句话逗得大家都笑了起来。

白老太出生于1910年，育有一个儿子一个女儿，女儿已经80多岁，儿子樊炳言今年也77岁。樊炳言有三个

儿子和一个女儿，其中大儿子已经有了孙女。也就是说，如今白老太已经五世同堂。

“她身体挺好的，就是听力有点问题，跟她说话就像吵架一样。”樊炳言笑着告诉记者。由于老人听力不好，所以记者跟老人的沟通，都是由樊炳言转述完成的。

2 家庭和睦儿孙孝顺

说起白老太的长寿秘诀，家人表示主要还是心态好，饮食、作息有规律。白老太的儿媳胡秀真说，她已经跟老太太做了54年婆媳，一直相处得很好，老太太的脾气、心态都很好。

“在我的印象中，从没见过老人跟别人红过脸，平时待人很随和。儿孙孝顺，一家人和睦睦。”该村支书樊玉山告

诉记者。

很多人都关心老人的饮食习惯，胡秀真说：“她基本没啥忌口的，平常家里做什么她就吃什么，胃口也挺好，就是不爱吃肉，喜欢吃菜。每天吃饭时，都是单独给她盛一碗菜，她基本能吃完。还喜欢吃杂粮，最爱吃的是玉米面窝窝头。虽然家里其他人不爱吃这

些，但是会经常给她做着吃。”

“她是从苦日子走过来的，现在终于能享福了。有时候就想给她弄点好吃的，但她一看是肉就直摇头，老太太一辈子都不爱吃肉。”樊炳言说，不仅饮食习惯好，作息也很有规律，一般吃过晚饭歇一会儿就睡觉了，天一亮就准时起床。

3 很多人慕名上门沾福气

这几年，随着人们对健康的关注，老樊村有位百岁老太太的消息越传越远，慕名前去看望老人的人也越来越多。还有人特意到樊炳言家想沾沾长寿老人的福气，和老人合影、握手。“今年过年时候，有人从郑州到附近村里探亲，听说俺娘已经100多岁了，就专门到俺家看她。大家都觉得能活100多岁很稀奇，想看看老寿星到底长啥样。”樊炳言说，这几

年，老太太越来越有“名气”了。

虽然已经109岁，但老太太的身体依旧很好，不仅生活能自理，还能干一些简单的家务活儿。家人介绍说，每年花生收获时，老太太没事坐在那里剥花生。前天她听说有个老邻居生病了，还跑到邻居家看望病人。“前一阵子，她摔倒过两次，虽然没啥大碍，但怕她再摔倒受伤，现在

一般都让她在家里活动，很少再让她出去了。”樊炳言告诉记者。

“她眼神比我还好，还能穿针引线。”胡秀真说，现在看着婆婆每天坐在那里缝缝补补，就会不自觉地笑起来。“俺俩已经七八十岁了，重孙子都有了，家里还有个老娘，每天都不用锁门，家里总是有人在。”樊炳言笑着说，这就是人生最大的幸福了。

万宝祥：书写晚年快乐生活

□文/图 本报记者 张新锐

今年65岁的万宝祥是召陵区翟庄街道冯庄村的村民，是一名书法爱好者。

7月24日，记者走进万宝祥家时，他正在二楼的“书房”里挥毫泼墨。这个“书房”十分简陋，门口没有安装门，房间里没有电扇，写字的桌子也非常简陋，靠墙一块大木板铺上一块毡垫，四条桌腿很细，仿佛支撑不起那块薄薄的木板似的，唯恐一动就散了架。尽管如此，却丝毫抵挡不住万宝祥书写的兴致，只见他大笔挥动，不一会儿，狂草体书法“雷霆万钧”四个大字就呈现在记者的眼前。

从小受父亲熏陶

“我从8岁开始学习书法，12岁能写春联。那时，一到春节，家里就堆满了红纸，都是村民送来让给写对联的。”说起少年时的往事，万宝祥一脸自豪。万宝祥的父亲对书法有相当深厚的造诣，他从小受父亲的熏陶。“我先后练习过各种书体，真草隶篆都下过功夫，最后选择草体为终生最爱书体，因为草体能够自由地抒情与表达，适合我不羁的性格。”万宝祥说。

万宝祥以前从事印刷工作，也是与字打交道。那时的印刷技术还比较落后，靠铅字排版，遇到特殊要求的字体往往需要临时制作，这时万宝祥就会被指派来完成这项任务。这从某种意义上说，也促进了他在书法方

面不断提高。万宝祥也曾多次参加一些书法比赛活动，多次获奖。

在书法世界里享受晚年生活

退休后的万宝祥有了更多的空闲时间，练习书法就成了他每天的乐趣。“人老了也要有点事做才行，如果每天闲着就会消沉颓废，人生变得毫无意义。”万宝祥说，“每当我走进简陋的书房，站在桌案旁，闻着扑鼻而来的浓浓墨香，书写的兴致就会油然而生。”他每天坚持书写两三个小时，如果哪幅字写得比较好，便身心愉悦，有时写得不顺心也从不气馁。在万宝祥看来，练习书法不论成败，每天有进步、有提高就是快乐。

万宝祥不只是为书写而书写，他很注重学习别人的书法艺术，每天或收看法家的示范视频，或搜集一些临帖内容，或翻阅、欣赏精致的书法作品，或阅读有关书法练习的指导、评论……无论早晚，除了定时健身、散步，他总是沉浸在茫茫文海墨香里。

每天专注于提笔练字，让万宝祥全身心投入其中，烦恼皆消、宠辱皆忘，生活变得快乐、充实起来。在挥毫泼墨之际，抒发情怀之时，心无挂碍，心平气和，心情舒畅，怡然自得。

“书法已经成为我生活中的一部分，让我的晚年生活越来越充实。”万宝祥说，“在我看来，书法艺术体现的是一种人生态度，可以修身养性，陶冶情操。”



万宝祥在练习书法。

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的方法；或别具情趣，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：15839581210