

# 郟县四位老人的长寿秘诀



□本报记者 孙书贤 文/图

在郟县姚庄回族乡小张庄村,有一位114岁的老人能读书看报,能现场挥毫;在郟县李口镇张店村,有3位身体健康的长寿老人,家庭和睦,晚年幸福。四位老人身上有什么鲜为人知的故事?又有什么长寿秘诀?

近日,记者慕名对他们进行了采访。



张学礼

## 百岁老人爱读书

郟县姚庄回族乡小张庄村村民张学礼老人出生于1902年1月,今年已114岁高龄。老人耳聪目明,身体健康,每天读书看报,还能写毛笔字。

11月29日上午,记者来到张学礼家时,老人正坐在堂屋门前晒太阳。张学礼告诉记者,他出生在一个农民家庭。尽管家里生活困难,可父亲很重视教育,节衣缩食让他读了私塾,并学完了《四书》《五经》等经典著作。他24岁结婚,与妻子含辛茹苦抚养了3个女儿。20年前,他的老伴儿去世。

老人的小女儿张院告诉记者,父亲十分热爱劳动,近百岁时每天还坚持打扫庭院。

“3个女儿都对我非常孝敬,每年都去老大、老二家住三四个月。她们年龄也大了。老三年轻些,目前,我跟着她住。”张学礼说,“这辈子我可是享了女儿的福啦!”

说起日常生活习惯,老人告诉记者,20多年来,女儿一直坚持让他每天早晨吃两个鸡蛋、喝一杯牛奶,午饭和晚饭就随着家人,做啥吃啥。他从不挑食,也不暴饮暴食。每天除了与女婿女儿、邻居聊天外,读书看报、写毛笔字是他生活的重要内容。记者看到,老人所看的书籍都是古书。尽管有的连书皮都没有了,可他还是看了一遍又一遍。

得知张学礼老人至今还坚持写毛

笔字,记者提议老人写上几笔。老人欣然应允,用温水泡了泡毛笔,然后倒出一些墨水,小心翼翼地铺开纸,轻轻提笔,“中国梦”几个大字呈现在记者面前,记者不禁鼓起掌来。“老了写不成了。见笑,见笑!”张学礼谦虚地说。

张院说:“老人心地非常善良,心胸宽广,从不与人计较,也从没有骂过人。”

“政府每月发给我100元‘百岁养老金’。3个女儿都很孝顺。我眼不花耳不聋,身体健康。生活过得比蜜还要甜!”张学礼老人乐呵呵地说。

据悉,张院一家对父亲孝敬有加,曾多次被评为县乡道德模范家庭。



张香英

## 99岁老人走路快

11月28日上午,记者来到李口镇张店村张香英老人家时,她刚从外面回来。看到她,记者不禁一愣,眼前这位老人走起路来浑身都是劲儿,快得让儿媳张花挑都有点跟不上。

看到家里来了客人,张香英显得十分热情。“全成,今儿个家里有客人,快去割肉买菜啊!”她吩咐着儿子,坐在阳光下和记者聊起了天。

张香英告诉记者,她出生于1917年2月,姐妹仨中排行老大。父母都是农民,靠给人做工维持生计。张香英18岁时因生活所迫来到了婆家。尽管婆

家生活也很贫苦,可公婆都把她视为掌上明珠。张香英和丈夫有一个儿子两个女儿。起初,全家人都挤在两间破旧的草房里生活。为了让孩子们穿暖,她每天都要纺花织布到深夜。37年前,张香英的丈夫离开了人世。

张香英的儿子王全成今年77岁,他说:“虽然我小时候家里穷,可母亲很重视教育,我和姐妹们都读到了初中毕业。”

说起现在的生活,张香英高兴地说:“现在住房宽敞明亮,家里啥都不缺,做梦都没想到会过上这么好的日子!”

张香英告诉记者,她每天的活动量很大,吃过早饭要外出转转,走起路来比儿媳都快。吃的是家常饭,苹果、瓜子、花生等零食不断。她生活起居很有规律,从不暴饮暴食,每天都是早睡早起。另外,老人很讲究卫生,每晚都坚持用热水泡脚。

由于过去家里穷,老人经常给晚辈们讲往日的心酸故事,教育他们珍惜当下。如今,张香英已经99岁高龄,她的大女儿今年79岁,全家14口人,已是五世同堂,孩子们都很孝顺。



马秋琴

## 穿针引线不逊色

张店村村民马秋琴出生于1913年8月,已经103岁高龄,除了有点耳聋,身体健康,做起穿针引线的活儿一点也不比年轻人逊色。

11月28日,记者来到马秋琴老人家时,老人刚吃过早饭,正在院子里洗碗刷锅。

“俺母亲闲不住,不干活心里就闷得慌!”老人79岁的儿子张中平对记者说。老人乐呵呵地接过了话茬:“我活

动活动筋骨有好处,做点事比躺在床上不会动好太多了!”

说起穿针引线,马秋琴老人来了精神,现场“秀”了一把。她麻利地扯了一根线,把线头用舌尖湿了,后用手捻了捻,另一只手捏起一根缝衣针。说话间,老人就把线穿进针眼里了。

谈起母亲的经历,张中平告诉记者,他年幼时听母亲说过,母亲是在21岁那年和父亲结婚的。新婚不久,父亲

就考取大学走了。这么多年来,他和母亲相依为命,父亲也没音信。可母亲一直对公婆孝敬有加,直到给两位老人送完终。

张中平说,他的母亲一生勤劳朴实,生活俭朴,从不挑三拣四。母亲脾气好,从不急躁。

“俺娘的长寿秘诀可以这样总结:腿脚不闲,嘴巴不馋,脾气不躁,躺下就能入眠。”



刘素敏

## 素食吃得人长寿

张店村村民、1916年出生的刘素敏老人一生只吃素食,今年已经100岁高龄,身体依然很健康。

刘素敏告诉记者,她的娘家是郟县王集乡王集村的,父母都是贫苦农民,日子过得很艰辛。她20岁那年和正在读书的青年张孝仁结了婚。过门后,她每天纺花织布供丈夫读书。

她和丈夫只养育了一个儿子。由

于丈夫一直在外,她自己在家含辛茹苦地把儿子养大成人,并娶妻成家。在她的勤劳操持下,家里的生活犹如芝麻开花节节高。如今,全家15口人,已是五世同堂。

老人一生吃素,喜爱吃甜食,家里经常备有糕点等。每逢节日,儿子张国阳还会早早地给母亲备好豆腐、水果等物品。进入老年后,老人从不吃晚饭,

早饭和午饭吃好吃就行。

张国阳告诉记者,母亲心好,谁家有啥困难,她都会主动帮忙。母亲从不与人斤斤计较,时常抱着吃亏是福的态度去待人接物,从不占人家一点便宜。在母亲的教导下,吃亏是福、不占便宜成了他家的家训,让全家人受益。

如今,78岁的张国阳每天陪着母亲,照料着母亲的晚年生活。