

# 百岁老人李桂仙的幸福生活

□本报记者 孙书贤 文/图

郟县长桥镇黄庄村村民李桂仙101岁了,依然身体健康,精神矍铄。7月14日,记者一行来到了老人的女儿家——长桥镇张庄村,感受她幸福的晚年生活。

## 勤劳一生谋幸福

“有客人了!”7月14日上午,记者一行来到张庄村,听到女婿刘志志的喊声,李桂仙老人拄着拐杖,迈着小脚乐呵呵地从屋里迎了出来。“天热,快进屋凉快凉快!”慈祥的李桂仙拉着记者的手就进了屋。

室内空调散发着惬意的凉爽,让人暑意顿消。坐在眼前的李桂仙老人满头银发整齐滑顺,戴着黑色发梳,身穿红色上衣、碎花裤子,白色袜子和一双精致的黑色布鞋,显得格外精神。

“我今年101岁了,有孝顺的女婿和女儿,现在的日子过得可幸福。”李桂仙老人说。

据老人介绍,她于1920年出生于郟县冢头镇北街村,娘家是开果子铺的。21岁那年,她和长桥镇黄庄村青年黄阳中结为夫妻,婚后夫妻俩养育了三儿三女。“我小时候家里很穷,缺衣少粮,时常受到外婆家的帮助接济。”老人的女儿黄金梅说。

李桂仙一生勤勤恳恳,她和丈夫靠着勤劳的双手,把6个儿女养大,先后盖起了三处新房,让儿女们都成家立业。

“俺娘很勤快,一辈子闲不住。”黄金梅说,母亲80多岁时还坚持下地帮她干些力所能及的农活。平时,母亲把家里打理得井井有条。母亲做得一手过硬的针线活,无论是大人的衣服,还是小孩穿的虎头鞋、开裆裤,只要有人找到她,她都会热情答应,一针一线细心做好了,还要亲自给人家送到家里去。李桂仙的热心,深受乡亲们的称赞。直到她快百岁时,才放下了手里的针线活。



百岁老人李桂仙(中)和女儿女婿在一起

## 晚年甜蜜乐融融

30多年来,李桂仙一直在女儿家居住。黄金梅给母亲洗脚、洗头、洗澡,把母亲收拾得干净利落。

刘志志一直把李桂仙视为亲生母亲,一日三餐端到桌前,陪着老人聊天,外出看风景散心。人上了年纪,脾气变得有些古怪,饭做得不合胃口就会惹她不高兴。刘志志也不厌其烦,笑盈盈地重新再做,直到岳母满意。有时候,岳母让他给稀饭放点白糖,用筷子一搅,就说稀饭太稀了。刘志志就给她加点奶粉或者豆粉,总之,无论岳母再挑剔,他都耐心、精心伺候着。

岳母喜欢吃得咸一点,他就单独给她做小锅饭。饭做好了,怕岳母吃着烫,还用小碗分着盛给岳母吃。“她这么大年纪了,只要开心就好!”刘志志笑着说。岳母喜欢吃肉,家里平时做饭从不离肉,想着法子把肉做得合老人胃口,让老人吃得爽口、舒心。

早些年,李桂仙逢年过节都要回家小住几天,刘志志和妻子就会把李桂仙送到家里,只要李桂仙捎来信,他们就及时把她接回。

在女儿女婿的精心照料下,李桂仙虽然已经101岁高龄了,可依然身体健康,除了现在有点耳聋,几十年来从没生过大病。

女儿女婿的孝心赢得了全家人和

亲朋好友的交口称赞。亲戚们每年都要设宴款待刘志志夫妻俩,对他们任劳任怨的辛苦付出给予犒劳。“儿女都在外工作,生活过得都很富足,俺在家里对母亲尽孝心是难得的幸福!再说俺哥嫂都年纪大了,身体不好,我们身体都很好,能照料好母亲的生活。”黄金梅说。

在刘志志夫妻俩的影响下,孩子们对外婆都很孝敬。外出归家,从不忘给老人买礼物。到家总是先和外婆亲热一番。李桂仙老人的孙子、孙媳、孙女们也时常前去看望奶奶,对奶奶尽一份孝心。

“我每年有3000多元的百岁补贴,春节了,县里领导还来看望我,这日子做梦都没有想到啊!”李桂仙老人笑着说。

## “凉歇困眠”安度盛夏

不到伏不算暑,真正的盛夏在三伏。平安过三伏,才算安度盛夏。今年三伏是7月11日至8月19日,共40天。

上海市中医医院主任医师许良说,七八月份受副热带高压影响,晴朗少云,阳光炙热,地面辐射增温,天气会更热。人们喜冷饮、喝凉水,导致湿气侵入人体,使水湿阻脾,脾胃升降失司,引发食欲不振等。在日常饮食中以食酸甘为宜,推荐小麦制品、李子、桃子、橄榄、菠萝、芹菜等,有益饮食调养。

中医注重天人合一,阴阳互补。在夏季人们除了要多吃酸甘的食物外,尽量不吃辛辣温燥食物,避免生食、冷饮过度,伤及人体内的正气而诱发疾病。适度增加果蔬,如西瓜、苦瓜、冬瓜、黄瓜、丝瓜、番茄等瓜茄类果蔬有利尿补水的作用,是首选祛暑食品。

初伏防暑、中伏防湿、末伏防秋虎。中医谓“夏季暑湿,适宜清补”。冬病夏治的最佳时间在“三伏天”。夏季是一年之中阳气最盛的季节,也是人体中阳气最旺之时,此时通过适当

内服或外用一些药物,最易驱除体内寒气,调整人体的阴阳平衡,从而达到防治疾病的目的。

民谚道:春困秋乏夏打盹。夏季昼长夜短,加上夏夜暑热难耐,常会导致睡眠不足。适当午睡既可以补偿夜间睡眠的不足,又顺应了人体生理的需要。午睡最佳时间为午饭后半小时左右,但更多人因上班的缘故,不能躺平,午后打个盹也蛮好。

炎热的夏天时常需要开空调来降温,许良主张不要长时间开空调,

特别是晚上,不能一整夜都开着空调睡觉。空调温度设置在27℃上下。一般空调开四五个小时以后一定要打开窗户换气,房间通风必不可少,若空气不流通,清洁度不达标反而易致病。另外要注意的是,不要吹穿堂风,南北通透的房间,不要睡在风口上。

夏日午后,摇摇扇,读读报,看看书,养养神,正如唐代诗人白居易诗云:“绿竹挂衣凉处歇,清风展簟困时眠。”心静自然凉,身心最惬意。(新民)

## 养生吧