

## 四世同堂 心态乐观 红上衣配白裤子,百岁宴上她最美

□本报记者 李科学/文 禹舸/图

9月18日,对张花老人是非同寻常的一天。上午11点多,孩子们簇拥着她来到市区建设路与凌云路交叉口的祝府菜馆。祖孙四代25人齐聚一堂,庆祝她的百岁大寿。

张花出生于1923年9月18日,今年99岁。按民间传统以虚岁庆生的风俗,家人为她精心准备了百岁寿宴。老人雪白的头发梳得整整齐齐,神采奕奕。唱生日歌、吹蜡烛、吃寿面、儿女们鞠躬拜寿……她乐得合不拢嘴。

### 一生辛勤,心态依然乐观

张花跟着二儿子赵国明生活40多年了。在光明路加油站西侧原石油公司家属院的家中,她常拄着拐杖走到客厅窗边向外望。近两年膝盖严重积水疼痛,她出门少得多了。

9月13日下午小睡起床,二儿媳王培霞已打好一碗桃肉果泥,端到张花床边。“娘年纪大了,肠胃不好。果泥里的膳食纤维能促进肠胃蠕动,比吃药强。”70岁的赵国明说。

张花卧室朝阳,很整洁,床单自己掸得平平整整,毛巾被、毯子叠成豆腐块儿,齐齐码在枕头上。其中一条小浴巾已用了30多年,一条小褥套也打满补丁,儿媳一直想扔,老人家就是不让。

“看我这好被窝哩?”张花一句话让大家乐得合不拢嘴。“我套上还盖哩,孩子、媳妇就想扔。”老人也笑了,抓着记

者的手,虽瘦削但很有力。“媳妇买的衣裳成堆,还搁那没穿过哩。”

张花不舍得,节俭已刻在骨子里。年轻时和丈夫在襄县县城集体工厂当临时工,张花纳鞋底,按件计酬。孩子们半夜醒来,母亲仍在灯光下一针一线密密缝着。襄县产烟叶,小脚张花和丈夫用平板车拉烟包往许昌送;卖细粮买粗粮,只为多换点粮食喂饱孩子们。日子再难,她从不抱怨。

如今依然闲不住。张花早起先收拾屋子、铺床,早饭后还浇花扫地,择菜、擀面条、包饺子都能干。前几年,她腿脚还利索,每天下午都去建设路与光明路交叉口的街心公园打麻将。近两年因膝盖病痛出去得少了。

张花爱打麻将,能连续打上两个小时,“俺俩都坐得受不了,她还不起。脑子可清楚,俺都打不赢她。”赵国明说。“看孩子媳妇说我的赖处。”张花在一旁又咧嘴笑了。说着话,王培霞又端来一碗自制酸奶,老人家捧起来一口气喝完。

### 儿女陪伴,是最好的良药

寿宴上,张花特意穿了喜庆的红上衣,搭白色裤子,非常整洁。她爱美,出门得收拾个把小时,讲究搭配。儿子为方便母亲起夜特意买了坐便凳,但她怕房间有味道,都是坚持去卫生间。

张花不爱吃肉,米面、粗茶淡饭足矣,红枣稀饭、茶鸡蛋每天不断。她酸



二儿媳为老人做寿面,老人开心极了

甜咸辣都喜欢,最爱吃芝麻酱、芝麻盐。生活也规律,早上8点多起床,晚上8点半准时睡觉。

老人能长寿,和子女的陪伴、精心照料是分不开的,儿子、媳妇个个没得挑。“二儿媳是真好。和闺女也会生气,媳妇就没红过脸。上哪儿找去?我也离不了她。”张花说。小辈们节假日一有空就来探望;老人有事,孩子个个着急。“娘多年前曾中风昏迷,多亏大嫂赶紧找医生,精心照顾,恢复得可好。”赵国明说。

几十年了,赵国明对母亲的各种小病了然于心,也成了半个大夫。几个月前,张花吃了治便秘的药导致缺钾,突然身体瘫软,着急地喊儿子:“我这是咋了?”夫妻俩赶紧量血压、喂药、喂糖水……血压、心率慢慢地上来了。不适消失了,老人家又高兴起来:“国明,你用的啥玩意儿? 妙妙。”

“长寿是母亲的福分,更是我们子女的福分。”赵国明说,“母亲的善良、勤俭是儿女的榜样。如今四世同堂,全家人都重感情,团结和睦。”

## 精神矍铄 思维清晰 里里外外几十口,个个她都能对上号



李庆荣与儿子(左一)儿媳(左二)、大女儿(右二)和二孙子(右一)在一起

□本报记者 胡耀华 文/图

9月18日,记者在鲁山县马楼乡南坡村见到百岁老人李庆荣时,老人刚洗完澡,大女儿吴花蕊给老人梳头,儿媳李黑豆给老人换洗鞋袜。

尽管已经百岁,李庆荣仍然思路清晰、精神矍铄,言语间透露着幽默。听说记者是来采访她的,老人很高兴,握着记者的手唠起了家常。

### 老人是一家人的宝

“家有一老,如有一宝”。这是俗语,也是李庆荣家的真实写照。

李庆荣生于1921年11月,不过身份证上的出生日期为1923年10月12日。“年龄填小了,但听说改着很麻烦,就不去改了,再说大两岁小两岁不影响啥。”老人笑着说。

李庆荣膝下有一子五女,儿子吴振兴今年79岁,小女儿今年60多岁。

吴花蕊今年75岁,虽然自己也是老人,但隔几天就要回来看看老娘。“俺娘年龄大了,就想多陪陪她。”吴花蕊说。

李黑豆今年76岁,身体很好,平日里跟婆婆更是形影不离。

“俺奶奶可是俺家的宝,平日里几个姑姑争着来看望,母亲和父亲更是把

奶奶伺候得无微不至。”李庆荣的二孙子吴二赞说,虽然奶奶年龄大了,但记性很好,常给家人讲旧社会的苦难生活,做人的道理,并经常告诫家人,肚量大,与人相处少占便宜多吃亏,尽可能多帮助别人等。正是在老人的谆谆教导下,一家老少相敬如宾,其乐融融。

### 儿媳是老人长寿的秘诀

别看年龄大,除了掉了几颗牙,李庆荣身体没啥毛病,心态也好,脸上常带着笑容。

“今年3月份带她去医院体检,医生说她的健康指数比60多岁的人都好。”吴振兴说,母亲一辈子与世无争,遇到困难人家,自己宁可不吃不喝也要伸手帮一把。

老人生活可以自理,但多年来,每到吃饭家人便准时将饭菜端到她跟前。“他们对我可好了,冷了怕我冷着,热了怕我热着。”老人笑呵呵地说。

老人生活简朴,从不挑食,别人吃

啥吃啥,穿戴更是从来不讲究。只有早餐有点“特殊”:两个鸡蛋、一段山药煮熟后再加上一小勺蜂蜜。

记者问老人健康秘诀是什么,李庆荣指着李黑豆一本正经地说:“俺儿媳就是我的健康秘诀,把我伺候得可好了。”说完哈哈大笑起来。

人都说,最难相处的是婆媳,但数十年来,李庆荣和儿媳没红过一次脸。“人家到咱家是来伺候咱的,咱得知道感恩,再说儿媳对我确实好。”老人说,儿子、女儿、孙子也都孝顺,有啥好吃的争着给她拿。

为锻炼身体,老人经常推着小推车出去散步,既能当拐杖,想休息时坐着也方便。

“老人思维清晰,记忆力超强,家中里里外外几十口人,她个个都能对上号,甚至有的人多大了她都知道。”市监狱驻南坡村第一书记穆文涛说,南坡村共有1500多口人,李庆荣目前是村里年龄最大的。

随着生活水平的提高和健康观念的转变,高龄老人的数量在不断增多,“寿比南山”是人们对老人的祝福,高寿秘籍里不仅有老人的养生心得,更有家人的悉心付出。重阳节前夕,本报推出“高龄老人和TA的家人”栏目,与读者共享这些高龄老人和家人的温情故事。

欢迎读者朋友拨打电话4940000或在平顶山晚报微信公众号后台留言为本栏目提供线索。