

# 72岁女儿努力锻炼身体照顾百岁娘

□本报记者 高红侠 文/图

60多年前，蔺俊卿怀揣着一封介绍信，拖儿带女来到平顶山市区成为“平漂”，后来经过努力，一家人在市区扎根。前不久，她在新华区曙光街街道李庄村老年协会会员及子孙的见证下，过了百岁大寿。9月24日上午，听说记者来采访，她特意换上了生日当天穿的金丝绒绣花上衣，大红围巾作披肩，显得格外喜庆。

蔺俊卿出生于1923年农历八月二十四，今年99岁。按照传统以虚岁庆生的风俗，前不久，子孙们精心为她举办了百岁寿宴。四世同堂齐聚一起，共同为老人庆生，老人高兴得合不拢嘴。

## 心灵手巧 心态好乐观

蔺俊卿老家在鲁山县碾子营乡，年轻时她做缝纫活儿是一把好手，心灵手巧还记性好，不管看到啥花样，回到家就能试着剪出来。当时，村附近正好有缝纫社，她成为其中的一员。

1955年，听说平顶山准备建煤矿，要强的她“想看看外面的世界”，便怀揣着当地缝纫社开的介绍信，独自带着儿女和一台老式缝纫机来到平顶山。

“我们刚来时，这一块儿可荒凉了，我领着他们到处租房住，后来在李庄村安了家。”蔺俊卿说。

“我娘身体还可以，这两年听力下降，有时我们说她坏话，她总是装作听不见，一夸她一听一个准儿，孙子辈说

她是选择性耳聋。”蔺俊卿72岁的女儿刘新华打趣道。

老人生活有规律，每天早睡早起，不沾荤腥不喝牛奶，一日三餐只吃七八分饱。她心态好，烦心事从不放在心上，遇到难事也总是笑着面对；老人平时爱干净，自己的床都是自己收拾，不让别人插手。为了保证老人的营养，子女们每天坚持让她吃鸡蛋，煮鸡蛋、打蛋花茶、面水鸡蛋汤，变着花样做。

老人偶尔有个头疼脑热，几个子女嘘寒问暖。前些年，蔺俊卿患上糖尿病、冠心病，子女们为她买来药每天照顾她服下。只要天气允许，小脚的她总是在自家门前或村里转悠转悠，累了就坐下来歇歇，找邻居聊聊天。有时，趁家人不注意，老人还和别人坐车跑到香山寺、山顶公园上玩。去年，老人的左眼视力变差，家人怕她摔跤，从此很少让她出门。“说来也奇怪，这两年我娘的糖尿病和冠心病不知道咋好了，各项指标恢复正常，也不用吃药了。”刘新华推测，也许是适量运动和清淡饮食带来的好处。

## 悉心照顾 子女从不攀比

蔺俊卿有一个女儿三个儿子（其中二儿子已去世），她一直跟着小儿子在老宅子住。小儿子在姚电大道附近上班，距家较远。1998年，退休在家的刘新华承担起照顾老母亲的责任，弟弟们也时常来帮忙。

2020年，刘新华无意间摔倒，还出现迈不开腿的现象，到医院被确诊为帕



蔺俊卿和三个子女（左一、左二、右一）在一起

金森综合征。刘新华说，症状应该早就有了，有一次，弟弟不在家，她给母亲做好饭准备端过去，可是干着急迈不开腿，老人在那边喊，她在这边干着急。后来，等她缓过劲儿来，才勉强将饭端过去，看着老母亲吃下。“当时听着俺娘喊我，我急得直哭。”回忆起往事，刘新华禁不住流出眼泪。

后来，刘新华的病情逐渐加重，出现双手发抖、流口水等症状。通过手术治疗，一侧手和腿恢复正常，但行动受限。刘新华的大弟弟刘利明接力照顾母亲和姐姐。他们每天陪在母亲身边，

刘利明买菜、做饭，刘新华陪母亲聊天，弟弟和弟媳妇也经常来看望。在他们的影响下，晚辈们也特别孝顺，每次回来看望老人从不空手，还经常陪老人聊天，为她洗脚、剪指甲。

“有娘在，家就在。”刘新华和刘利明说，在照顾老人方面，他们姊妹几个从不攀比，有力出力，有钱出钱。

为了让自己的身体好起来，刘新华结合药物治疗的同时，每天坚持锻炼。“病情早点得到控制，我还可以和弟弟们一起继续照顾俺娘，不能拖他们的后腿。”刘新华说。

# 90岁老兵每晚喝杯小酒爱吃肉



孙子翟铭豪（右）陪翟向成在小区楼下健身器材处锻炼身体

□本报记者 刘蓓 文/图

9月18日上午，走进位于市区矿路路西段的三矿家属院，老远就能听到一阵阵爽朗的笑声，今年90岁的抗美援朝老兵翟向成在楼下和邻居聊天。虽已是耄耋老人，但翟向成走起路来腰杆挺直，说起话来有条有理，耳不背眼不花，不仅精神矍铄，身板也很硬朗。

## 曾照顾病妻24年

翟向成是许昌市襄城县双庙乡双

庙村人，1964与妻子安玉兰结婚，两人育有6女1子，最大的女儿今年已经66岁，最小的儿子52岁。如今，翟家四世同堂，有30多口人，最大的重孙辈已经14岁。

24年前，安玉兰突发脑梗右侧躯体瘫痪，为了不拖累儿女，翟向成在农村老家一边务农，一边悉心照料妻子。5年前，在市区工作的儿女在百合金山小区买了一套房子，将老两口接到市区生活。

今年2月，安玉兰因病离世，翟向

成伤心不已。“她是我们家的功臣啊！”翟向成说，妻子患病后一直是他贴身照顾，从只会做简单的饭菜到无所不能的“大厨”，虽然过程辛苦，但他认为有老伴儿在身边就是幸福，从不得累。

曾与老两口住在同一小区的居民郭先生回忆道：“天气好的时候，翟叔叔用轮椅推着安阿姨在小区里散步，走累了就在路边的小长椅上坐下，安阿姨歪着头靠在翟叔叔身上晒太阳，那场面既温馨又动人。”

## 生活规律爱吃肉

母亲去世后，几个子女商量着让老父亲与他们同住，但翟向成说啥也不同意，“我身体好着呢，不用拖累孩子们。”拗不过老人，几个子女在三矿家属院租了一套60平方米二楼的房子，给翟向成老人住。老人的六女儿翟永军介绍，她就在小区门口经营一家超市，五姐住在小区东边不远，七弟住在小区对面……大家都围在老父亲附近，照顾起来也方便。

现在，翟向成的生活丰富而规律，每天早上五六点钟起床，到小区对面的西体育场锻炼一会儿，在路边喝碗豆腐脑，回到家小憩一会儿，然后下楼转转与邻居们聊聊天，或者去附近女儿的超市坐坐。中午儿女、外孙轮流给他送饭，饭后午休半个小时。下午在小区活动室打麻将，夏天晚上吃饭时要喝一瓶

啤酒，冬天就喝两小杯白酒。晚上9点准时上床睡觉。

“晚上喝杯小酒得有下酒菜，俺爸最喜欢卤肉、鸡爪。”老人的儿子翟军营说，他和几位姐夫轮流给父亲准备下酒菜。“现在的生活太惬意了。”老人说着高兴得拍起手，“这鞋是外孙子给我买的，上衣和裤子都是女儿买的。”他说，想吃啥想要啥，他只要一个电话，孩子们马上就送来了，简直是“衣来伸手饭来张口”。

“俺爸爱吃肉，每天吃饭都得有肉。”翟永军说，老人不挑食，不计较，性格一直很温和，讲起话来慢条斯理，每天都笑咪咪的。“现在想生气都找不来气生，哈哈！”老人笑着回应。

翟向成18岁参军，1951年赴朝参加抗美援朝战争，对于那段难忘的岁月，翟向成记忆犹新。

“俺爸耳不聋眼不花，走路腰板比有些年轻人都直，血压、血糖也不高，我们有信心让他看到五世同堂！”翟永军笑着站在父亲身后，边为老人揉肩膀边说，“家有一老，如有一宝，老爷子就是我们全家的宝贝！”

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。