



百岁老人朱文英：悠长岁月里的安然与知足

□ 记者 吉倩

重阳佳节来临之际,12日上午,记者走进三垛镇官垛村,跟随村委会工作人员探访百岁老人朱文英。秋日暖阳洒满农家小院,乡邻围坐闲谈,朱文英老人在儿媳邓开梅的陪伴下安然端坐,眉眼温和,庭院笑语融融,尽显岁月静好。

“奶奶,我们来看您啦!”记者高声问候。老人微微侧耳,缓缓应答:“谢谢你们来看我,我年纪大了,耳朵有些听不清。”多年来,儿媳邓开梅始终悉心照料老人的衣食起居。整洁清爽的院落、晾晒有序的衣物,点点滴滴皆是家人细致用心的照料。

今年,朱文英老人已是102岁高龄。虽听力略有衰退,但老人精神矍铄,头脑十分清晰,平日可拄拐自主行走,无其他基础性疾病。“前两天带老太太去村卫生所,大家看她气色红润,都以为她只有八九十岁呢。”邓开梅笑着分享道。

苦尽甘来

饱经岁月变迁 常怀知足之心

邓开梅告诉记者,婆婆朱文英从艰苦岁月中走来,一辈子扎根农村,以前放过鸭子、种过农田,干过各种农活儿。年轻时丈夫常年在外靠牛耕田劳作,她一个人在家抚养三名子女,操持家中大小事情。那时候农业生产条件落后,为了给田地增肥,她跟船去河里挖河泥,有时在水田里一待就

是一天,肩膀被磨得红肿破皮,身上经常皮肤溃烂。

跨越整整一个世纪,朱文英亲历乡村翻天覆地的变化。每当看见田间地头穿梭的现代化农业设备,看到村里平整宽阔的水泥路时,她都心生感慨,时常叮嘱小辈们要珍惜现在衣食无忧的幸福生活。

长寿秘诀

生活起居有常 内心平静豁达

据家人介绍,老人并没有特殊养生偏方,长寿的密码就藏在日复一日的朴素生活当中:吃得好、睡得好、心态好。老人作息极其规律,每天大早四五点钟起床,晚上六七点就睡觉,中午也不午休,最喜欢坐在院子里看看花草树木晒太阳。家人比较重视老人的饮食,邓开梅经常给她准备不同的早饭,鸡蛋每天雷打不动,白粥、馄饨、面条等软烂食物老人都喜欢吃。“老太太特别喜欢吃肉,尤其是肥肉,中午顿顿必须要有肉,见不到肉就吃不下饭。她牙齿掉了,我就把肥肉炖得软烂,她中午能吃四块肥肉和一小碗米饭。”邓开梅说,纯牛奶没味道她不愿意喝,就喜欢花生味甜丝丝的牛奶。老太太每年生日,孙女婿都要给她买一个蛋糕,一看见蛋糕她就高兴得像个孩子。

除了能吃能睡外,朱文英老人性格直

爽,喜欢跟人聊天,遇到事情从不往心里憋。她的丈夫六十多岁去世,儿子前两年也因病离世,老人虽然也经常念叨他们,但仍坚强平和地面对生活。

悉心照护

家人相伴相守 多方温情护航

记者见到老人时,发现她的身侧有一个尿袋。邓开梅告诉记者:“老太太七八年前肚子发胀无故发热,家里人带她去做各种检查,最后在市人民医院确诊为尿潴留。”那时候医生建议做手术,在腹部造口留置尿袋。手术后老人各方面情况良好,孙女婿每个月都会开车带朱文英到医院更换一次尿袋。如今,朱文英的两个女儿都已超过八十岁。小女儿住在附近,经常来探望母亲;大女儿家离得远些,身体允许的情况下,一个月也会来看望一两次。每逢家庭团聚,儿孙绕膝,便是朱文英最为开心的时刻。家里大大小小晚辈的生日,她都牢牢记在心里。谁家前来探望,她都记得清清楚楚。

邓开梅今年也七十出头了,有时候照护老人显得余力不足。村里针对高龄居家老人推出了上门护理服务,网格护理员每隔一天就会到家里帮助朱文英洗澡洗头、剪指甲等。有时候老人尿袋移位,弄脏衣物,护理员会协助帮忙换洗衣物等,



邓开梅很感谢护理员对自己的帮衬。街坊邻里的温情也丰富了老人的日常生活。很多邻居都会自发来到小院,与朱文英聊天交谈。

朱文英一百岁时,市镇村都曾派人上门慰问,给老人发放慰问金,送来鲜花等,将温暖关怀送到老人身边。

百岁老人薛林荣：闲不住的豁达人生

□ 记者 孙月欣



寻访百岁长者,聆听岁月故事。12日上午,秋阳暖融融地洒在临泽镇法青村互助养老睦邻点的活动室里。一位白发老人兴致勃勃地与几位老人一起分享手机短视频里的新闻。他说话的音量不高,但绘声绘色,围坐一旁的老人们听得津津有味。这位侃侃而谈的长者,便是今年101岁的薛林荣。老爷爷精神矍铄,口齿清晰,从外表很难看出他已是跨越一个世纪的百岁老人。

走进薛林荣的房间,只见屋内窗明几

净,衣物、生活用品摆放得整整齐齐,处处透露着老人多年养成的整洁习惯。睦邻点的工作人员介绍,薛爷爷的精气神格外足,每日早起,起居作息十分规律,生活自理能力强,是大家都十分敬佩的“老寿星”。

一生康健:百岁只进过两次医院

“爷爷平时很固执,只要自己能动手做的事,从来不愿麻烦别人。”老人的孙子韩立清告诉记者。睦邻点工作人员补充说,老人除了做饭和洗澡无法独自完成外,其他都能自理。

薛林荣指着自己的耳朵告诉记者,听力减退是今年才出现的情况。老人回忆,他一生中只进过两次医院:一次因胆结石,一次因疝气,均在10年前做了手术,手术恢复之后身体再无重大疾患。“一生就没有生过大病,血压、血糖指标都正常。”谈及自己身体情况,老人言语间满是自豪。

数十年如一日,老人保持着稳定规律的作息。工作人员说,薛爷爷睡眠质量一直很好。每日午饭后,他先小憩半小时,再继续午睡,一般睡到下午两点。起床之后,或是坐在院子里和邻里闲谈,或是收看电视节目,闲暇时最爱听淮剧。聊到饮食喜好,老人说自己偏爱糯米圆子。早年间,超市一斤装的糯米圆子,他一顿就能吃完一整包;步入高龄之后,肠胃消化不如从前,一包圆子要分两顿吃。老人感慨道:“年纪大了,胃口不比从前,吃不下那么多了。”

薛林荣时常以诸多长寿人物的故事勉励自己,希望以他们为榜样,好好保重身体。在身边人看来,老人胃口佳、睡眠好、心态豁达,平日里遇事不慌,很少忧愁烦恼,这是老人长寿的主要因素。

一世勤劳:开车送气干到九十

“生命在于运动”,这句话是薛林荣坚守一辈子的信条。二十多岁时,薛林荣曾在上海市虹口区运输公司担任大卡车驾驶员。上海解放初期,城市百废待兴,他投身城市基建工作,直到33岁才返回家乡。回乡之后,他没有停下忙碌的脚步,又上手操作灌溉机等各类农用机械,奔走在田间地头。

老人的“闲不住”是出了名的。年届七旬,他独自外出专门回收医院用过的盐水瓶;80多岁时,坚持给村里老年居民运送煤气罐。有人问他年纪,他总说“我68岁”,怕对方嫌他老,不让他干。就这样,他一直干到90岁才歇下来。前年99岁时,他还独自骑电瓶三轮车去兴化、高邮市区。去年满100岁后,家里人坚决不让他再骑,他才把车卖了。孙子韩立清说,爷爷一辈子信奉“生命在于运动”,天生闲不住,只要身体允许,总想找点事情做。

薛林荣还有一项拿手本领,就是写得一手漂亮毛笔字。从前逢年过节,家里的春联全都由他亲笔书写。上了年纪后手握笔发抖,但是老人并没有因此沉寂下来,他主动拥抱新鲜事物,学习使用智能手机,刷短视频、看新闻、拍摄抖音小视频,始终保

持积极向上的生活激情。

一心安然:睦邻点里安享晚年

薛林荣共育有四子三女,庞大的家族枝繁叶茂,孙辈、曾孙、玄孙加起来就有32人,如今已是难得的五代同堂。陪同他接受采访的韩立清,是老人最小的孙子,今年45岁。提起自己的家族,薛爷爷十分自豪:“四代同堂的家庭比较多见,五代同堂就很少见了。”

考虑到独自做饭不便,又不想长期拖累子女家人,薛林荣选择入住养老场所。一开始,他在镇敬老院生活了四年。后来村里建成互助养老睦邻点,他便回到本村养老。在这里,身边都是相识多年的乡邻老友,随时可以相聚闲谈,生活氛围亲切温暖。老人的退休工资,可以覆盖日常生活各项开支,晚年经济稳定无忧。更让他暖心的是,各级政府与社会的关怀持续相伴:年满百岁之后,尊老金提升至每月500元;百岁寿辰之际,民政部门、老龄委还专程上门,送来3000元慰问金。

在睦邻点,薛林荣待人友善,和邻里相处和睦,乐于交流分享,深受大家敬重。他是睦邻点里年龄最大的老人,经历的事比别人多,常像上课一样把自己的所见所闻讲给大家听。老人还十分关心国内外大事,常常把电视、短视频里看到的新闻资讯分享给伙伴。更可贵的是,薛林荣善于思考,看新闻、刷抖音时,喜欢琢磨背后的道理。