

且看，百岁老人喜迎九九重阳

《礼记·曲礼上》:“百年曰期，颐。”就是说，人活到一百年，是期望中的高寿。在重阳节前夕，本报开展了“寻找合肥的百岁老人”活动。昨日，本报记者根据读者推荐，来到6位百岁老人身边，倾听她们讲述各自的长寿故事。



113岁老人的冷暖人生

谢运贵，出生于1897年10月，现年113岁
养生之道：不挑食，偏爱鸡肉、辣椒酱

星报讯（记者 马冰璐/文 倪路/图） 合肥市肥东县牌坊乡的谢运贵老人生于1897年，已经113岁高龄的她是合肥市唯一一位生于19世纪的老人。昨日下午，一直义务照顾她的村民刘卫香向记者讲述了老人颇具传奇色彩的人生经历。

命运多舛，亲生儿、养子女相继离开

说起老人的身世，邻居们直呼“可怜”，原来老人自幼从定远县逃荒到牌坊乡，当地的一位司姓人家看她身世凄惨，便将她留在家中当童养媳。“后来她和这家的小儿子结了婚，生了个孩子。可是孩子长到三个月就夭折了。老太太现在偶尔还会提起这件事，一提就流眼泪。”

此后，老人再没生育过子女，后来收养了一儿一女。不幸的是，养子长到19岁时得病死了，“老人还记得，养女是在15岁的时候离家出走的，从此再也没回过家。”刘卫香说，老人记性挺好，经常提起以前的事，而提得最多的就是丈夫和子女们。

她曾多次死里逃生，感叹自己“命大”

走过113年人生风雨，老人曾经多次经受生死考验，连她自己都感叹自己“命大”。30岁那年，她的腰部长了一个碗口大的毒疮，当时差点要了她的命，可她硬是挺了过来。“不过留下了后遗症，腰再也直不起来，走路时得把手支在膝盖上，慢慢一步一步往前挪。”

还有一次，老房子突然着火，落下的房梁不偏不斜地砸在她的肩膀上，“她挣扎着爬出火海，又捡回了一条命。”而近几年，因为视力不好，老人摔倒很多次，就在8月份，她又摔了一跤，在床上足足躺了一个月。

村民悉心照料，孤苦老寿星安享晚年

虽然老人一生孤苦，可幸运的是，她遇到了热心的刘卫香大姐。“老房子烧了以后，她被安置在一间空房里，我看她怪可怜的，平时就给她送送饭，洗洗衣服。”2006年的冬天异常寒冷，她拉着板车把老人接回了家。

一晃老人在刘大姐家里已经住了4个年头。“她对我好得很，像亲闺女似的。”老人逢人就开心地说。

说起老人的养生之道，刘卫香想了想告诉记者，老人的饮食和作息习惯与常人并无多大不同。“她从不挑食，主食一般是米饭、面食，肉类她最喜欢鸡肉。”刘卫香补充说道，老太太有个特别的嗜好，喜欢就着辣椒酱吃稀饭。“一到冬天，她看到外面有太阳，就喜欢在院子里坐着晒晒太阳。”



打麻将，听音乐，生活不寂寞

吴照英，出生于1908年8月，现年102岁
长寿之道：餐后服用维C、维E，每晚热水泡脚

星报讯（记者 王玉/文 王恒/图） 看到记者进入家门，吴照英老人一阵惊喜，拉着记者说：“这是谁家孩子，我怎么想不起来了？”引得大家一阵笑。当老人听说是《市场星报》记者后，老人连忙说：“记者工作好忙的，怎么来看我啊！”言语中透露着老人的思维很清晰。

早先她是妇农会主任

吴照英原籍合肥肥西，和爱人在肥西结婚、生子。当年已成家的吴照英是家里、田里的活一把抓，方圆多少里都知道她是个能干的媳妇。加上年轻时思想进步，吴照英被推选为妇农会主任。白天，吴照英要干活，晚上忙完家务事，就带着孩子一起，给乡亲们开会。

早睡早起，饭菜要有点肉

吴照英老人生有一儿三女，一大家现在是五世同堂，全家子孙有120多人。老人60多岁来到合肥后，就和小女儿一起生活。每天早晨老人准时7点起床，将自己的衣褥整理整齐以后，方才走出卧室，刷牙、洗脸。然后前往阳台进行小幅度锻炼，绕绕胳膊，绕绕脚腕，左三圈、右三圈。

老人的早餐很简单，一个鸡蛋，一杯牛奶或者豆浆，有时吃包子稀饭。中午和晚上老人都需要有肉，或者蒸一点肉丸子。老人说：“有肉的饭菜就是好吃。”

“每天三餐后，我都要吃维C和维E，因为牙齿没了，只有吃这些补充一下。”老人还悄悄对记者说：“我坚持吃了40多年了，现在我感觉皮肤还挺好，光滑得很。”

打麻将，听音乐，生活不寂寞

采访中间，摄影记者提出要给老人拍张照片。这一下引起了老人的兴趣，只见她手一抬，做了个停止的动作，然后自己从椅子上站起来，将身上的衣服拍拍，整理整齐后，再对摄影记者说：“现在开始拍吧。”说着，还不忘保持微笑。

记者问到老人有什么兴趣爱好时，老人的女儿说：“我们经常和妈妈打麻将，而且不能糊弄她，她非常清楚自己的牌数。”有时，老人还要听听音乐，听着听着还会跟着旋律转转头，转转脚，似乎是在跳舞吧。

当记者让老人透露一下长寿的秘诀时，老人托着腮帮子想了想说：“每天要早睡早起，中午一定要睡觉，还有啊，就是每天晚上睡觉前，一定要用热水泡脚，对身体非常好，而且促进睡眠。”



“我要活到108岁！”

张立顺，出生于1907年三月初九，现年103岁
长寿之道：生活有规律，每天吃蜂蜜、香蕉

星报讯（记者 刘欢/文 王恒/图） 今年三月初九，张立顺老人过完了自己103周岁的生日。她思维清晰，口齿清楚，不断地对记者说：“就要104岁啦，我要活到108岁！”

春节、清明、老人生日，家族要聚会

张立顺家四世同堂，一共52人，48人在合肥，4人在美国。“每年春节、清明节和老太太生日，在合肥的48个人必须聚到一起，兄弟姐妹轮流坐庄！”老太太的二儿媳妇柯美君说，在他们家里，老太太的生日与春节、清明这两个传统节日一样重要。“每次聚会，至少4桌饭菜，小孩还上不了桌。”张立顺的大孙女金敏说。

家里老人都是黑发，长寿可能是遗传

尽管103岁了，张立顺的头发却还很黑。“不仅如此，家里的‘老人辈’都有七八十岁了，但看着都年轻，可能是有些遗传。”二儿媳柯美君说，张立顺的妈妈和婆婆都活到90多岁才离世。

“老太太很好客，60多年前，我爸的同学经常来我家吃饭，家里有什么，奶奶就做什么，一定要招待人家。人多，越起哄她越开心！”金敏说。

不吃保健品，但每天必吃蜂蜜、香蕉

老太太没刻意养生，身体一直很好，“不感冒、不生病，也不吃补品、保健品。”老人饮食简单但很规律，早饭是两个包子和一杯牛奶加蜂蜜；上午十点再吃一根香蕉；午饭是西红柿蒸蛋泡饭；下午吃一块蛋糕；晚上是麦片加蜂蜜。“奶奶的牙齿要是好点，能吃多点，会更好！”金敏说。

老人平常的锻炼不多，“吃完早饭，扶她走走，看看窗外。上完厕所，让她自己提裤子，还买个手珠让她转着。但她讲卫生，到时间就喊着要洗澡、洗头。”儿媳柯美君说。

急 聘

市场星报瑶海站现在急聘投递员数名，要求身体健康，能吃苦耐劳，即报名即上岗。

报名电话：4478354