

百岁老人王彭氏：

# 开口便笑的老寿星

A

养花看戏曲，  
生活悠闲自得

13日上午，记者慕名采访了市区前园居委年近百岁的寿星王彭氏。老人住在前园花园小区一栋居民楼的一楼，老人住的是三居室，家中宽敞明亮，环境十分干净整洁。记者敲门时，老人正在家中看电视，由于耳朵稍有点陈，邻居替记者使劲敲了两次门，老人才听到敲门声，然后起身打开了大门。老人见记者来访，忙让记者坐下歇息一下，然后她在茶几上拿了一包烟让记者抽，记者连说“谢谢，老奶奶，我平时不抽烟”，老人笑着说，其实她也不抽烟，家中准备的香烟是为了招待客人用的。记者看到客厅收拾得整洁利索，茶几上摆满了烟茶果品，老人说那些东西还是过年时准备的，她的牙口已咬不了那些东西了。

王彭氏老人说，她今年已经97岁，快要100岁了，除了耳朵有点聋外，身体还很健康，基本没有别的病，由于冬季她的居室内有暖气，加上天气不好时她就很少出去，因此平日她很少感冒。天气暖和的时候，她打开房门或从窗子里看到外面人很多，她就拿着小马扎，扶着楼梯的扶手，自个走下楼梯，完全不用别人帮助，也不用拄拐杖。没有风且阳光好的时候，她还要到小区的广场及小区大门口坐上一会，看看过往的行人，或与熟人打个招呼，拉拉呱，别提多高兴了。

“平常的日子里，吃饱睡足后，我就喜欢看电视，当然最喜欢的还是看唱大戏的，还有古装电视剧，看累了就会躺在沙发上休息一会，疲倦了就会到床上小睡一会。”王彭氏老人说，她一个人住在一栋大房子里，生活得悠闲自得，想吃就吃，想睡就睡，非常自由自在。多年来，她一直喜欢养花，家里虽然没有什么名贵的花草，只是一些常见的花草，但是每天她都会给这些花浇浇水，追追肥，然后仔细看这盆花开了，那棵花又吐出了新芽，心情就特别好，花儿就像自己的亲姊妹一样，每天都快乐地陪伴着她。

市区前园居委年近百岁的寿星王彭氏，虽然年事已高，身体却十分健康，生活完全能够自理，无需别人帮助，就能自己下楼梯。她喜欢养花看戏曲，饮食十分清淡，喜欢吃甜食，终日以豆汁、牛奶和饼干为主食，且百吃不厌。平日里她习惯找本村的老人们拉家常，见人说话开口便笑，乐观的心境是她长寿的重要原因。

本报记者 刘青 通讯员 杨晶



B

喜欢吃甜食，饮食清淡少盐

王彭氏老人的大儿子王金栋告诉记者，母亲的饮食习惯非常固定，比较喜欢清淡一点，爱吃甜食，平日里每顿都喝豆浆，外加几个饼干或酥饼，基本早晚各一包牛奶。母亲的饭量不算大，一日三餐一个样，而且她老人家将这个饮食习惯已经保持了十几年了。母亲一般在早上刚起床时，会自己将开水倒进舀子里，将一袋奶放到热水里烫一会，将牛奶温好了，就倒进碗里喝下去。吃早饭时，家人会轮流给老人打豆浆，一大包豆浆足够老人喝一天的了，家人有空就给老人熬好豆汁，有时家人忙，母亲就自己动手熬豆汁喝。

王金栋说，母亲除了喜欢吃甜食的习气外，她还喜欢吃比较清淡一点的饮食。十几年来，母亲吃饭喜欢少盐，咸了她不吃，也吃不下去。家人在饮食方面非常尊重母亲的饮食习惯，给她做饭时，顶多放一丁点酱油，根本不需要放盐。十几年前，母亲跟着三弟一家人吃饭，口味和饮食习惯与大家差不多，后来母亲搬上楼，自个吃饭，可能也是年龄大一些的原因，母亲逐渐喜欢饮食清淡少盐，这个饮食习惯已持续了十多年了。

“我们兄妹五人，都住得离母亲不远，有俩兄弟与母亲同居一栋楼，一个住在紧

邻的一栋楼，两个妹妹也住在附近的小区，由于住得很近，这个不来那个来，母亲既不会寂寞，也缺不着什么。”王金栋说，前些年母亲与三弟一起住平房，社区改造后，平房拆除后还建成楼房，他们兄弟三人及母亲各分得一套房楼房，母亲就搬进了楼房，她一个人住了一套一楼的大房子。刚开始住楼房，毕竟不像平房那样带院方便，住了一个阶段后，母亲就很习惯了。她在窗台上养了十几盆花草，客厅宽敞，有电视，有沙发，自个累了困了也便于休息，老人老了都图个清静，母亲已很习惯她的生活环境。

C

见人开口笑，  
老寿星人缘好

王彭氏老人的女儿王金娜说，母亲一辈子就是脾气好，从不与人争斗，吵架逞强和嚼舌传话的事，母亲从来不干。相反，母亲喜欢与人为善，凡事都能忍让，遇事先让人，所以即使偶遇矛盾，也会很快化解。对于家庭内部的事情，母亲的处理方式也是一样，她很重亲情和睦。母亲与她的三个儿媳相处得十分融洽，几十年来，她从未因家庭琐事或财产方面的事与儿媳们红过脸，家族男女老少四世同堂上百口人，都能尊老爱幼，和睦相处，这是很难得的一件事情。可以说，母亲一辈子带出的家风对整个家族影响很大。

“我在兄妹五人中年龄最小，今年也已59岁了，不过家中有个近百岁的老母亲，自己还像小时候一样幸福，感觉亲情还是像以前一样浓。只要有空，我都给母亲送好吃的，拉着母亲的手，聊天拉呱，别提多高兴了。”王金娜说，母亲年事已高，需要亲人的陪伴，家人应该多抽一些时间来陪伴老母亲。还好，母亲身体还很健康，生活完全能够自理，用不着儿女们操太大的心，这真是母亲一生修来的福份啊。

王金娜告诉记者，母亲已在前园居委领养老金有30多年了，前园居委有很多市场，经济条件很好，现在母亲每月能从居委领1400元养老金，去年春节居委给母亲发了1000元的过节费，去年中秋节居委给母亲发了2200元的过节费，这样一合计，居委去年共发给了母亲20000块钱，母亲身体健康，没有什么毛病，一年20000块钱花不了啊。另外，居委每年都组织老年人到外地旅游，像北京、上海、苏杭等地母亲都去过了，母亲就是这样有福，坐车从不晕车，坐飞机也能行，真是太有福气了。

山东蒙山旅游集团与本报联合主办

## 寻找沂蒙百岁老人

百岁老人长寿秘笈 每天喝蒙山养生水  
沂蒙山旅游直通车 总站隆达天天发车  
咨询服务电话：4000-393-999

## 声明

徐止彪、姚凤月你二人无故旷工，望见报速到公司报到，否则视为自动辞职。  
山东嘉乐电雕制版有限公司  
2015.2.10



电话和礼物填补不了**父母**牵挂你的心情

在外的你记得**常回家看看**