

临沂市富民小区的长寿老人范吴氏,今年97岁,老人不仅能够自个行走,还能洗菜、熬粥、做针线活。日常饮食较为清淡,少盐少糖,喜欢喝熬得比较稠的大米粥。令人惊讶的是,老人虽然年事已高,可是脑子记忆力还相当好,孙子、曾孙辈几十人,哪个叫啥,多大年龄,她都能记得清清楚楚。



长寿老人范吴氏： 饮食作息有规律 记忆力好

A 很少下楼 平日也是闲不住

4月3日,记者慕名采访了市区富民小区的长寿老人范吴氏。记者见到老人时,她正在家中休息,老人看上去气色相当好,能够正常行走。老人告诉记者,她有一个儿子和四个女儿,平日里与儿子范玉明住在一起,由于住在四楼,楼层较高,因此老人很少下楼。但是,老人长期呆在家中并不着急,这屋到那屋,拾掇这拾掇那,总是闲不住。

“母亲在家中喜欢做些家务,像洗菜、熬粥、做针线活,都是老人常干的家务活。她的眼睛还没花,能够穿针引线,做些缝缝补补的针线活。”范玉明说,母亲还喜欢养花,几乎每天都要到阳台上浇浇水,看看花。母亲年轻的时候就喜欢养花,这个习惯一直坚持了几十年。

范玉明说,母亲年轻的时候在西关大队务农,长年干耕种、锄草等农活。由于母亲体格好,为人实在,母亲还当了多年的小队长,领着几百号人在地里干活。由于母亲干活勤快、耐劳,也造就了母亲一个好的体格。母亲从事几十年的农业劳动,很少生病,即使是伤风感冒的小病也很少。

B 饮食清淡,很少吃糖和辣椒

范玉明说,母亲的饮食和休息非常有规律,平日里饮食清淡少盐,很少吃糖和辣椒,一日三餐,以素食为主,她也喜欢吃肉,只是每次吃得很少,只吃一块二块的,品尝一下肉的味道。她常说人老了,不易多吃肉,还是吃得清淡一些好,这样易于消化和吸引。平日里,她每次吃饭只吃个七八成饱,这样能

大大减少胃里的消化负担。

“母亲吃饭非常讲究,一日三餐基本上不走样。”范玉明说,母亲早上总是吃两个鸡蛋和两根油条,鸡蛋是清水煮鸡蛋花,放很少的盐,母亲就用油条沾着鸡蛋汤吃,这种吃法母亲已持续了几十年,而且母亲总是百吃不厌,每次都吃得津津有味;中午饭,母亲一般只吃半个

馒头或半个煎饼,尽管母亲的牙齿只有几个了,无法咀嚼硬的食物,但是母亲不喜欢泡着吃东西,她总是将馒头或煎饼撕成小块,然后一点一点地吃下去,她说吃泡的东西没味道;下午呢,母亲总是喜欢喝一碗大米粥,粥要熬得很稠,她老人家就喜欢喝粘乎乎的米汤。

“母亲的睡眠也十分有规

律,晚上一般在八九点入睡,第二天七点钟起床,白天只要累了,即使是坐在沙发上,也一样能小睡一会或打个盹,如果困了想睡觉,她就会躺在床上休息,不过她白天睡觉时间都比较短,一般睡一个半小时左右就会醒来。”范玉明说,良好的休息和睡眠是保证母亲健康的重要条件。

C 记忆力好,每个孩子都熟悉

范玉明说,母亲尽管不识字,没有文化,可是她的脑子却相当好使,年轻时记忆就非常好。特别是在西关大队当小队长的那些年,一个小队几百号人,任务多,工作千头万绪,可是,母亲总能把各项工作都安排得井井有条。通常,一起干活的人,别人忘了的事情,只要问问母亲,嘿,母亲却记得清清楚楚,像数算自己的十个手指一样,哪个长,哪个短,一条条,一件件,数落得清清楚楚,一个不落。

“母亲年轻时记性好,年龄大了也是一样,记事还是很准确。”范玉明说,母亲一生养育了五个儿女,到现在已是四世

同堂,家族人口达到了六七十口人,可是每个孙子、孙女、曾孙子、曾孙女及外甥、外甥女、曾外甥、曾外甥女,她都能记住他们叫什么,多大年龄,甚至能记住他们在哪儿上学,有什么爱好。特别是过春节时,母亲共有二三十个孙子、曾孙,她会挨个发压岁钱,孩子们每到过年时,都会惦记着她老人家的压岁钱。

范玉明说,他的两个姐姐及两个妹妹住的地方离母亲都不远,因此只要有时间或到了周末,她们都会带着孩子来看望母亲,四代人相聚,其乐融融。母亲多年与他住在一起,很少外出,只是每年去两次四妹

妹家,因为她家比较宽敞一些,母亲每次去四妹家只住一个星期左右。因母亲坐轿车会晕车,因此每次都是四妹妹骑着电动三轮车,将母亲接到她的家中。母亲常说,子女们都很孝敬她,

她很感动,也很知足,她快100岁了,还有这么多子孙,她很开心,子孙们生活都很幸福,她没有什么牵挂。

本报记者 刘青

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

遗失声明

- 李冠增,临沂市兰山区新境界婚纱摄影店,营业执照正本丢失,注册号:371302600372192,声明作废
- 全新军,税务登记证正,副本丢失,注册号372801197302282654Q0,声明作废
- 宋成福,个体工商户营业执照正本:371301600729602丢失声明作废
- 临沂萌盛橡胶轮胎有限公司,丢失公章一枚,声明作废
- 蒙阴县由由商城156号,法人:梁玲玲,营业执照副本丢失,注册号:371328600237426,声明作废

- 蒙阴县尚慧服饰店,法人:梁玲玲,营业执照副本丢失,注册号:371328600304828,声明作废
- 张宝义,个体工商户营业执照正副本一并丢失,注册号3713013862234,声明作废。
- 费县液化气公司工会委员会公章一枚丢失,声明作废
- 朱兰新身份证372801196401230249丢失声明作废
- 临沂市大申机械有限公司,法定代表人:孙培伟,企业法人营业执照正,副本丢失,注册号371302228009670声明作废
- 临沂市大愚纺织有限公司,法人:马士强,组织机构代码证正本丢失,代码69311780-9声明作废
- 临沂经济技术开发区小学教师周凤柱中级专业技术职务资格证书编号20153070020委

- 失,声明作废
- 顾宗刚,营业执照正,副本丢失,注册号371311NA000055X声明作废
- 张清潇371322198012264325松花江面包车一辆,车牌号鲁Q·289N行驶证等级证书车牌,失注销此车辆特此声明
- 盛庄办事处车号鲁Q·SJ965保单号PDZA201437130000167008交易参考号105503416665中国人民财产保险交强险标志丢失,声明作废
- 郯城世纪金健投资有限公司,机构信用代码证G1037132200038780P原件丢失,声明作废
- 王玉军驾驶证372822196710124636丢失,声明作废
- 朱燕飞身份证371324198208191132于2015年4月2号丢失,声明作废

- 朱金富身份证、驾驶证371302199103043412一并丢失,声明作废
 - 徐敏远,鲁Q5V560车辆登记证书丢失,识别代号LSCAA10F37C052533,声明作废
 - 临沭县刘巡会花生种植专业合作社,法定代表人:李守府,营业执照正副本(注册号371329NA000271X)挂失
 - 被保险人李文科购买的交强险(保单号为1120803602014019832)保单(0611217563)和标志(0616680616)一并丢失,声明作废
 - 产权人:石学义,房屋坐落:文化路北段东侧卞庄镇西榆头村,房产证(产权证号:苍房权证城区字第20100438号,编号:2015000347)丢失,声明作废
- 金雀山路六号新闻大厦16楼
电话:15263944000



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

“讲文明 树新风”公益广告 鲁南商报 宣