



张庆芳老人的庭院里养着各种各样的花草。

长寿老人张庆芳： 养花种草 爱吃鸡蛋

家住市区三合屯社区的长寿老人张庆芳，已年逾 93 岁高龄，仍然鹤发童颜、精神矍铄。平日里老人不爱操心，整天吃得好好的，穿得暖暖的，浇花草，晒太阳。老人爱吃鸡蛋，一般一顿两个，百吃不厌。老人腿脚不便，近两年来很少外出，但是她童心未泯，常拄着拐杖到小卖部，用攒的零花钱买些小零食。



山东蒙山旅游集团与本报联合主办

寻找沂蒙百岁老人



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

本报记者
刘青

A 除了腿脚不便，没有什么毛病

5 月 29 日上午，记者慕名拜访了长寿老人张庆芳。老人住在市区三合屯小区一处深深的巷子内，这是一处非常宽敞的二楼楼庭院，院中间有一个小花园，养着各种各样的花草。

老人正在房中休息，听到有人来访，拄着拐杖从屋中走了出来。她左手还按着一个小马扎，走一步，挪动一下。

老人头上戴着一顶毛线织

的帽子，帽沿下露出的头发已经花白，但是老人面色红润，目光有神，精神状态很好。

“都快到 6 月了，大热天的，还戴着帽子穿着毛衣，不热吗？”记者问道。“不热不热，今天下了点小雨，儿媳妇怕我着了凉，找了些厚衣服让我穿上，感觉挺暖和的。”张庆芳老人说，儿媳程庆玲很孝顺，整天里打鸡蛋给她喝，平时给她洗衣做饭，生活起

居照顾得非常周到。

目前，老人年事已高，已经干不了什么事情，帮不上孩子的忙了，还好身体还算硬朗，全身没有一点毛病，整天待在家中享福。

前些年，老人还经常出门，到外边坐坐，如今腿脚不便，已很少出门。但是，待在家晨时间长了，又会感到闷得慌，偶尔也想出去转转走走。

B 7 年前曾中风，现在已完全康复

儿媳程庆玲告诉记者，婆婆是银雀山办事处七里沟人，比公公小 13 岁，结婚时正值战争年代，社会动荡不安，婆婆一家人的生活极其艰难，整天吃不上喝不上的，还得东躲西藏的，过着担惊受怕的日子。

老人一辈子操持家务，先后养大了三个儿女，还一手看大了五个孙子辈的孩子。“婆婆这辈

子受过很多苦，不容易。”程庆玲说，婆婆的身体一直很好，连感冒发烧的事都少有。不过，前几年婆婆也意外得了一场大病。

“7 年前，婆婆 87 岁那年，有一天突然在家中摔倒，手脚不能动，也说不出话来，当时家族中的侄子正在附近，赶快送到了医院。经医院检查确诊，婆婆患了中风病，幸亏送医院及时，否

则病情还会加重。”程庆玲说。

老人在医院住了 10 多天，直到病治好了以后才出院，总共花了 6000 多块钱，钱花得不算多，但是治疗的效果不错，出院时手脚都能自由活动了，也能开口说话了，只是声音比较小。后来，又过了 3 年多，老人完全恢复了健康。但是，自从患了那场病后，老人出门就逐渐少了。

C 生活规律，每顿至少吃两个鸡蛋

程庆玲说，婆婆虽然年事已高，但是生活基本上能够自理，她经常买些好吃的东西给婆婆增加营养。不过，婆婆最爱吃的还是鸡蛋。每顿饭至少要吃上两个，一天要吃上五六个。

“婆婆一天吃上一二十个鸡蛋也不成问题，但是家人都说老人要饮食营养平衡，吃得太多了，好事就会变成坏事。”程庆玲说，营养过多又很少运动，就会导致身体肥胖，太胖了就会导致很多疾病。有钱难买老来瘦，老年人身体抵抗能力差，不宜过

胖。

目前，老人的饭量很好，每顿饭能吃一个馒头或一个煎饼，另加一些粥和菜，一天三顿饭，吃得非常及时。而且，老人作息也很规律，早起早睡是多年的作息习惯。另外，老人还有午睡的习惯，中午一般要睡上一两个小时，因此一天的精神状态很好。

老人腿脚不便，近两年来很少出门，但是她童心未泯，常拄着拐杖到小卖部，用自己攒的零花钱买些小零食。“每个月婆婆在三合屯社区领 160 元的养老

金，每个月还有七八十块钱老年人社保金。社区还供应米、面、油，婆婆身体好，无须吃药打针，这些待遇足够她老人家用的了。”程庆玲说。

老人的两个女儿及孙子、孙女也常给老人零花钱，买些好吃的，只要有时间，他们常来看望老人，老人老来有福，生活得有滋有味。“婆婆的心态好，知足常乐，整天吃得好好的，穿得暖和的，无忧无虑，又用不着操心，生活好心情好，自然就能够长寿了。”儿媳程庆玲说。



图说 我们的价值观

忠厚传家久 诗书继世长



富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

山东巨野徐安友作

中宣部宣教局



图说 我们的价值观

中华要崛起 读书好儿郎



富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

山东巨野徐安友作

中宣部宣教局