

■百岁寿星是这样“炼”成的

胡娥：热爱劳动手脚麻利

□见习记者 王子君 通讯员 冯荣国 文/图

15日，在宜阳县赵保乡于沟村潘尚家的院子里，103岁的胡娥老人靠墙而坐。“奶奶，快笑笑啊！”在孙媳妇李姐的“引导”下，老人脸上露出了灿烂的笑容。

听说要给她拍照片，老人连忙让孙媳帮她正正头上的线帽，嘴里不停地：“先别拍，让俺拾掇下。”

也许是做了一辈子农活的缘故，103岁的胡娥总闲不住。拍完照后，她又端起墙角的簸箕剥起了绿豆。“别看奶奶岁数大，眼睛一点儿都不花，做起活来麻利着呢！”李姐说。不大会儿，老人身旁的碗里就盛满了剥好的绿豆。

“我妈身体好着呢，前些天还帮着家里剥玉米棒子哩。”胡娥68岁的三儿子潘尚介绍说，老人除了耳朵不太好使，全身上下几乎没有毛病，90多岁时还去锄地呢。

胡娥16岁那年嫁到了潘家，一共生了3男2女。丈夫65岁时离开了她，大儿子82岁时也先她而去。目前，老人已是五世同堂，辈分最低的玄孙已经12岁了，另外，老人还有个刚满4岁的小曾孙。

胡娥对晚辈疼爱有加。68岁的三儿媳武香团指着自己4岁的小孙子说：“娃子铺的褥子、盖的被子都是我妈亲手做的。”武香团说，婆婆从来不和家人吵架，哪个孩子放学回家晚会儿，她都很惦记。

谈起晚辈们，老人的话匣子一下子打开了。“俺们家好几个医生呢，二儿子、大孙子都是医生。”老人自豪地说，她二儿子78岁了，退休前在赵保乡卫生院工作；大孙子也已年满六十，曾在宜洛煤矿的医院当院长。

胡娥一家与医生这个行当颇有渊源。她的哥哥生前在当地是位颇有名气的中医，她年轻时常跟着哥哥到处行医问诊，帮哥哥打下



胡娥在剥绿豆。

手。抗日战争时期，她和哥哥曾冒着生命危险收治受伤的游击队员，在她的细心照顾下，游击队员很快康复归队，投入到战斗中去了。

老人如此高寿依然神清气爽，莫非有什么独到的“养生秘方”？“每日三餐，早起早睡。”李姐称，

除了爱吃豆面外，老人的饮食起居和普通人没什么两样，也许热爱劳动、家庭和睦也是老人长寿的原因所在。

“我真有好福气，儿孙们对我可好了！”老人乐呵呵地说，她身子骨硬朗着呢，争取活到110岁。

董四娘：心态平和爱玩纸牌

□见习记者 王子君 通讯员 冯荣国 文/图

15日，我们来到宜阳县白杨镇漫流村，探访村里的老寿星——106岁的董四娘老人。

走进董四娘老人家，只见庭院里一群人围坐一起有说有笑很是热闹。走近一看，原来他们在玩牌九。其中，一位白发苍苍的老人格外显眼，只见她细长而枯瘦的手指熟练地摸着牌。她就是现年106岁的董四娘。

见到陌生的记者，老人略显疑惑地望着旁边62岁的三儿子董木现。“这是报社的记者，专门来给您拍照片的。”董木现凑到她耳边大声地说。老人听后，热情地说：“坐下来打一吧吧？”记者笑着再三推辞。

“哈哈！我赢了！”赢了牌，董四娘乐得合不拢嘴，真是“老小孩儿”。这么大年纪还能玩牌九，不能不令人感慨老人头脑清晰。

“别看我妈100多岁了，不但生活能够自理，记性也很好。”董四娘63岁的儿媳王贞告诉记者，老人除了眼睛有点儿花，其他什么毛病都没有，不过戴上老花镜还能缝衣服呢！

看到记者有些不相信，老人便吩咐儿媳：“眼镜和针线就放在大屋桌子的抽屉里，给我拿来，我给这娃子露一手。”

董四娘舔了舔手中的线，迎着



董四娘摸牌很熟练。

阳光顺利地穿入针孔中，紧接着准确地线穿入针孔中，紧接着准确地线穿入针孔中，紧接着准确地线穿入针孔中，紧接着准确地线穿入针孔中。

董四娘家是东王庄乡刘桥村的，她16岁那年嫁到漫流村，和丈夫共生育了2个女儿、4个儿子。记者在采访中得知，老人的大女儿董现鹅已经83岁高龄，小儿子董改现也已58岁，最小的一个曾孙今年只有4岁。从4岁到106岁，这个让人羡慕的五世同堂大家庭的年龄跨度超过了一个世纪。

王贞介绍说，老人的性格很好，遇事从不往心里放，生活也很有规律，早上起床很早，晚上8时

准时睡觉。“早餐一般是两个鸡蛋、一杯牛奶，中午吃点儿甜面片，晚上喝些面汤。”老人的饮食并无特别之处，也许早睡早起、心态平和正是她长寿的秘诀。

老人几乎经历了整个20世纪，让她印象最为深刻的就是给八路军做鞋。老人回忆，抗日战争时期，八路军在宜阳山区和日本侵略者展开了艰苦的斗争。当时的八路军缺衣少食，不少战士大冬天还光着脚丫子，于是董四娘和村里的姐妹们就做了鞋给八路军送去。

“家有一老，如有一宝。老人高兴比什么都重要。”董木现说，老人健康、快乐地度过晚年，是他们一家人最大的心愿。

翟雪：喜欢聊天喜欢运动

□记者 王学领 通讯员 王利强 赵淑锋 文/图

“娃又来看俺了，俺洗衣服呢！”见到我们，102岁的翟雪老人灵活地甩掉手上的肥皂沫，站起身乐呵呵拉着乡民政所所长的手说。

翟雪老人住在伊川县平等乡平等村3组，目前四世同堂。

据老人的小儿子，69岁的李松雷讲，母亲除耳聋外，身体状况还不错，每顿能吃一大碗饭，尤其喜欢吃香蕉和红薯稀饭。“婆婆先前脾气挺好，上岁数后变得有点儿倔，自己的衣服自己洗，吃完饭后喜欢自己刷碗。你要是偷偷给她洗衣服，她就会发脾气。”老人的小儿媳王冬娟说。

王冬娟说，婆婆为人善良，家中每次改善生活，她总将给她做的“油果子”（油条）等食物留在身边，瞅机会送给重孙、重孙女和邻居的孩子们吃。

“老变小，这话一点儿不假。婆

婆尤其喜欢穿花布鞋，见人就让人看自己的新鞋。”王冬娟话音刚落，洗完衣服坐到院里沙发上的老人，用双臂撑着沙发跷起双脚，嘴里不停地：“看我的花鞋，是新的，可美了！”引发满院一阵笑声。

聊起母亲的“长寿秘诀”，李松雷说，其实也没啥秘诀，平日都是粗茶淡饭，但母亲喜欢运动，这可能是她长寿的关键。据李松雷讲，母亲年轻时喜欢干农活，上年纪了还整日手脚不闲，3年前还爬楼梯往平房顶上扛东西，赶上农忙季节，她总是偷偷跑到地里帮忙。

李松雷说，村里有多位寿星，母亲喜欢和几位90多岁的老人聚在一起聊天，虽然老人们听力不佳，但聊得非常热闹。“我多次听过老寿星们聊天，其实都是在‘打岔’，让你听后笑得前仰后合。”经常走访平等乡长寿人群的乡民政所所长说，老人们也需要相互倾诉、相互交流，他们从中得到了温情和愉悦。

翟雪和家人一起剥玉米。



焦珍娃：儿孙孝顺尽享天伦

□记者 王学领 通讯员 王利强 董延儒 文/图

昨日上午，我们敲开了伊川县白沙镇白沙村108岁老寿星焦珍娃儿子家的门。得知我们的来访意图后，正在客厅剥花生的焦珍娃忙起身迎接我们。

据家中的保姆讲，老人生活能自理，只是家中时常没人，才请她来照顾。“老婆婆性格开朗，特别喜欢看戏曲节目，还时常讲笑话”。说话间，焦珍娃81岁的儿子外出返回，从书柜内取出其母亲获得的各种寿星荣誉证书、奖牌，摆满了茶几。

焦珍娃的儿子说，母亲腿脚不太灵便，但先前没请保姆时，母亲偶尔还拄着拐杖下厨房做饭，平时最喜欢给花草浇水和剥花生。“我妈虽108岁了，可眼睛不花，还能穿针引线。”我们当即要求“眼见为实”。在儿子、孙子的辅助下，焦珍娃将线从针眼中穿出，获得满堂喝彩。

问到焦珍娃的生活起居时，其儿子说，老人每晚8时入睡，但电视中播出戏曲节目时例外；每天早上6时起床，睡眠一直很好。饮食上，老人喜欢素食，每天早餐一袋鲜奶、两个鸡蛋，中午喜欢吃面条，晚上吃馒头喝稀饭，尤其喜欢吃洋槐花和野菜等。老人去年又长出两颗新牙后，几乎每天吃一个苹果。

“我特别佩服母亲的记性。”焦珍娃的儿子说，母亲的记性特别好，只要看过的戏曲节目，她能把握剧情讲得头头是道，虽说100多岁了，还对陈年旧事记忆犹新。仿佛为了印证儿子的话，老人随口说出30多个童年伙伴和旧日乡亲的名字。焦珍娃在伊川县政协工作的孙子唐建坡说，奶奶能哼出许多首20世纪五六十年代的老歌呢！

据了解，目前焦珍娃已是五世同堂，仅孙子、孙女就有13个。每逢节假日举行的家庭聚会，是老人最幸福的时刻。

焦珍娃在纫针。

