

作息规律不挑食、心里从来不藏气、爱给子孙起外号……

105岁老太：长寿秘诀多，幽默算一个

走基层 转作风 改文风



□记者 郑凤玲/文 杜武/图

昨天是9月16日，农历八月初一。洛龙区安乐镇王庄村的李白娃穿着一身红衣裳，在子孙和亲戚们的祝福声中，度过了她的105岁生日。

李白娃经历了清朝末年、中华民国、中华人民共和国三个时代。她育有两子三女，如今已是五世同堂，有4个孙子、3个孙女、5个外孙、6个外孙女、5个重孙、2个重孙女，她最小的重孙女才3岁，比她小了102岁。目前，李白娃的子女中，还有两个女儿健在，她与二儿媳张玉萍住在一起。

因为是王庄村第一位百岁老人，也是安乐镇5万人中年龄最大的一个，所以不少乡亲也来为李白娃祝寿。看到那么多人，李白娃咧开没牙的嘴，笑开了花。



105岁了，还能自己动手侍弄花草。

【长寿秘诀一】 老人至今“当着家” 心里从来不藏气

“医生说我奶奶的身体状况不错。”李白娃的大孙子卢麦惠说，去年，市第一医院工作人员上门为老太太进行一次体检，医生说她身体状况很好。

卢麦惠说，他奶奶只住过两次医院，一次是为了治青光眼，一次是因为肠胃不好。平时，老人连药都很少吃。如今，老人除了听力有些不好外，头脑清晰、肠胃不错，能拄着拐杖行走，生活基本能自理。

那么，她的长寿秘诀是什么？是她脾气温和、与人无争吗？不，恰恰相反。

“俺妈这人性子强，到现在还喜欢管闲事儿。”李白娃73岁的儿媳张玉萍说，51年前，她嫁到卢家没几个月，公公就去世了，婆婆独自担起了大家庭的重担，她则习惯于生活在婆婆的“管辖”之下，家里的大小事情，几乎都是婆婆在管。即使到现在，婆婆都100多岁了，可仍然习惯管着她。有时候，她半夜起来吵醒了婆婆，就会听见婆婆在床上嘟囔：“半夜不睡觉，咋能身体好？”

不仅管儿媳，李白娃还管孙媳妇，她看见孙媳妇洗头勤，就嘟囔：“成天洗头，不怕老了喝脏水（一种迷信说法，一个人生前浪费多少水，死的时候就喝多少脏水）啊！”

三孙女卢杏桃觉得奶奶“重男轻女”，因为她嫁得近，经常回娘家，奶奶就嘟囔她：“嫁出去的闺女，就该多在自己家操心，不要总来娘家吃饭。”

不过，虽说老太太爱管闲事，可细品来，大家都觉得她嘟囔得有道理，也都愿意听她嘟囔。

就是因为有啥话不憋到心里，该说就说，该骂就骂，心里从来不藏气，所以老人家极少生病。晚辈们也知道她是个直性子、心肠好，都跟她很亲。



生日当天，她与后辈们聊天。



老人还能动手剥玉米。

【长寿秘诀二】看淡生离死别，老人幽默心宽

一个人活了100多岁，得经历多少生离死别啊！李白娃从50多岁起，就开始经历死亡，她的丈夫、大儿子、小儿子、大儿媳、大女儿和自己的姐妹们都相继离世了。

“无论有多大的事情，她都不往心里搁。”卢麦惠说，十几年前，他父亲去世时，家里人都瞒着奶奶，可奶奶感觉出事了，跑了几道街到他家，抚着他父亲的遗体哭。可过了一段时间，奶奶的脸上就没有哀伤了。

老人的二儿子病重时，老人到病床前看过后，对众人说：“他受这么大症，早点走了也好。”

老人见过节时大女儿总也不来探望她，就明白咋回事了。她对三女儿说：“你大姐没了吧，走了就走了……”

老太太不但能看淡死亡，还会给家里人“减压”。有“幽默细胞”的她，会根据子孙的特征给他们起

外号。她给孙子卢秋惠起外号叫“黑蛋”，给孙女卢杏桃起外号叫“丑闺女”，给重孙卢世龙起外号“龙锅儿”……这些外号非常形象，比大名叫得还响。

卢麦惠还讲了一个笑话：他儿子出生后，他跑去给奶奶报喜。李白娃就问他是男是女。他说是男孩。可老人不信，偷偷拄着拐杖，踮着小脚跑了几道街到了他家。他赶紧把奶奶领到婴儿床边，说是男娃。可老人竟然伸手去摸摸孩子的裤裆，看看是否真长着“小鸡鸡”。

卢麦惠说，他非常理解奶奶的“重男轻女”，她守寡50多年，把儿孙们拉扯成人，非常看重老卢家的“传宗接代”。

李白娃还爱和邻居们开玩笑，有人来借东西，见她一人在家，就问：“家里没人？”她就笑着反问：“我不是人？”把来人弄了个大红脸。

【长寿秘诀三】粗茶淡饭不挑食，早睡早起敲经络

如果您也想长寿，不妨看看老寿星喜欢的食物：鸡蛋、红薯、南瓜、黄面窝窝头、牛奶、豆浆、各种杂粮粥。李白娃喜欢吃清淡的素食，可对红烧肉、肉包子、油条、肉夹馍也不排斥。

李白娃非常爱干净，每天起床后，要自己收拾床铺，前几年还自己洗衣服、床单，别人要帮她洗，她总嫌洗得不干净。她5点多起床，不睡午觉，晚上睡觉早，属于早睡早起型；她非常“耐冻”，前几天才把床上的凉席换掉；冬天，

她家从来没装过空调，她却连感冒都很少得。

老太太还自创了一套敲打操，每天坚持在自己腰部、双腿外侧敲敲打打，还在肚子上揉揉推推。还别说，她做的这些，正好符合经络养生理念。

市民政局老龄办的工作人员介绍，目前，我市大约有260位百岁以上老人，其中，年龄最大的有109岁，男女比例为3:7。105岁的李白娃老太太，年龄在洛龙区排“老三”。

阿新酸牛奶

口感好的理由

好原奶 好菌种 原汁原味无添加

严格按照配方制作（鲜牛奶、丹麦直投式菌种、白砂糖），
绝不添加香精、甜味剂、增稠剂、防腐剂等添加剂，原汁原味。
欢迎广大消费者对阿新奶业酸牛奶、鲜牛奶随时随地进行抽查、监督。