

**编者按:**有道是人生七十古来稀,长命百岁更是每个人的梦想。今年重阳节前夕,市民政局发布了我市百岁老人的最新数据,截至去年年底,我市共有百岁老人309人,且以女性居多。

在刚刚过去的这个重阳节里,《健康周刊》记者分几路寻访洛阳百岁老人,用文字和图片记录她们的生活,解读她们的独家长寿秘诀,分享这些百岁老人跨越世纪的健康梦。

104岁



## 心态乐观胃口好 淳朴家风代代传

□记者 李新伟 文/图

一碗胡辣汤加豆腐脑“两掺”、几根油条,这是上班族熟悉的早餐搭配。对百岁老人许连来说,这样的吃法,她也很喜欢。周一早上,她74岁的儿子王保健把早餐端到她面前,她吃得津津有味。

许老太太的家在洛龙区安乐镇军屯村,再过十几天,她将迎来104岁生日。“老人身体好,心态好,有福气!”街坊邻居纷纷说。



许连和儿子儿媳在一起

### 1 思维清晰,熟人名字一喊一个准

“留森来了!”周一上午,看到前来探望的村党支部书记李留森,许老太太乐呵呵地打招呼。李留森说,他每次和街坊邻居来看望老人,她都能认出每一个人,名字一喊一个准。

许老太太育有3个孩子,目前她和二儿子王保健一起生活。王保健说,哥哥今年85岁,退休前是一名医生,现在全家居住在西安,经常回来探亲,姐姐今年78岁,现在也有了重孙辈,一大家子有几十口人。母亲虽然这两年耳背,但脑子不糊涂,认得每一个后辈,八九十岁的时候还给孩子们做针线活,99岁时右腿骨折,做了一次手术后,活动范围有所减小,生活基本能自理,能自己扶着桌子在家里走走,天气好的时候常到门口晒太阳。

### 2 作息规律,一顿能吃十多个饺子

百岁老人的食谱是怎样的?相信您也很感兴趣。王保健说,母亲胃口好,从不挑食,一日三餐吃的都是家常饭,以面食为主,现在每天搭配一杯牛奶和两个鸡蛋。早上一般是粥或者前面提到的“两掺”,配上油条或者炸糖糕;中午饺子、馄饨、面条换着吃,老人一般能吃11个饺子,红烧肉是她喜欢的食物,偶尔也会尝尝;晚饭一般是一个包子、一碗粥,老人还特别爱吃儿媳烙的油馍和饼馍。

除了胃口好,许老太太的睡眠质量也很高。家人介绍,每天下午两点多,老人会准时午休,有时能睡到下午五六点,然后起来活动活动。吃过晚饭,她会和家人一起看会儿电视,虽然现在听不清电视上说的啥,但看起来挺开心,晚上9点左右睡觉,第二天早上8点左右起床。老人的作息非常有规律。

### 3 家庭和睦,也是长寿秘诀

王保健说,有不少人向他请教母亲的长寿秘诀,自己总结了除了饮食起居等因素,还有很重要的一条是母亲心胸开阔,她与人为善、不怕吃亏、勤俭持家,她的品格影响了后辈,整个大家庭孝老敬亲气氛浓厚,和睦温馨,老人心情顺,身体也更好了。

王保健的妻子、70岁的李大粉说,她和婆婆从没拌过嘴生过气,这样的婆媳关系也影响了下一代,大家时时处处都能感受到老人的好。

#### 导读

103岁胡玉平  
喜欢打麻将 最爱吃“便饭”

100岁杨青花  
白发变黑发 最爱喝小酒

#### 02

100岁冯仕红  
熟读《三字经》 最爱看晚报

100岁李兰英  
不藏烦心事 最爱听豫剧

#### 03

103岁王桂英  
心宽脾气好 最爱红烧肉

#### 04



扫码订阅  
《洛阳晚报》



扫洛报  
《健康周刊》  
二维码,了解  
更多健康  
资讯