

## 家常便饭最养人 起身走路不费劲

首席记者 曾宇凌 文图

“人生,就该来一场说走就走的旅行。”这是很多年轻人常挂在嘴边的一句话。年轻人啊,莫着急,读完胡玉平老人的故事,你就会明白——年轻时说走就走去旅行并不难,活到百岁还能自己说走就走出家门,才是真厉害!

趁我们还年轻,趁我们还不算太老,赶紧来看看百岁老人胡玉平的长寿故事,向她取点儿长寿经,好好养生吧。

103岁



## 1 至今还能干家务,每天饭后百步走

在老城区一栋居民楼里,记者见到了103岁的胡玉平老人。只见她精神矍铄,腿脚利索,谈吐也十分清晰,丝毫没有百岁老人的老态,起身走路毫不费劲。尤其值得一提的是,胡玉平的听力和思路都很好,全程都是她自己与记者交流。

在交谈中得知,胡玉平出生于1914年2月16日,结婚后一直在老城居住,跟丈夫是同年同月隔日生,一辈子相敬如宾,膝下有一个儿子,早些年去了国外定居,每年都会带儿孙回来给老人过寿。

老伴去世后,胡玉平跟保姆居住在这所老房子里,老人生性开朗,爱跟人开玩笑,亲戚和邻居经常来串门,家中时有欢声笑语。

胡玉平的身体健朗,虽然已经103岁高龄,仍时不时干些家务,比如扫扫地、擦擦桌子。她还喜欢饭后百步走,每天早饭和午饭后,都要出门散散步。



老人腿脚利索,时不时干些家务

## 2 医生说她拥有70岁的心脏

让人惊奇的是,前两天老人去医院体检,医生惊叹道:“太不可思议了,心脏跳动得很有力,相当于70岁人的心脏。”

保姆说,老人平时很注重健康,定期去社区门诊量量血压,测测血糖,90多岁的时候还能跑步呢。



100岁

## 1 好脾气的百岁老人

在我们这次寻访到的百岁老人当中,杨青花并不算身体最好的,她腿脚不好,下楼需要两三个壮汉帮忙抬轮椅,她已经老得记不清很多事,也忘记了很多人,但她总是笑眯眯的。儿女们都说母亲心态好,脾气更好,街坊邻居们则说,是老太太福气好,儿孙们一个比一个孝顺。

杨青花的老家在偃师河头村,18岁那年,她嫁到老城,跟丈夫拉扯大了6个孩子。街坊邻居都说,杨青花是个能干的女人,虽然裹着小脚,但干起活来一点儿不比后生们慢。她还是远近闻名的巧娘,剪纸、绣花、做衣服、纳鞋底样样都不在话下。

在儿女们心中,母亲的脾气是那么好,“我们兄妹几个,从没挨过母亲一句骂,她总是以理服人”。

母亲慢慢老去,二儿子张仁山出钱专门为母亲买了套房子,请5个兄弟姐妹每天轮流来照顾老母亲,逢年过节,家里更是热闹得不得了。

## 3 长寿秘诀看过来!

听完胡玉平的奇闻,您肯定想知道她平时是如何养生的,到底有什么长寿秘诀?

通过跟老人详细交谈,记者总结出了她的两条长寿秘诀:

● 长寿秘诀一  
喜欢打麻将,脑子不糊涂

别看胡玉平已经年过百岁,但她说话思路清晰,买菜、算账一点儿都不糊涂,平时东西放在哪儿,她记得比保姆还清楚。

胡玉平说,这主要归功于她喜欢打麻将,锻炼脑子,不糊涂。以前每天都有老伙计来找她打麻将,直到过了百岁后,她才慢慢不打了,因为家里人不同意,怕影响她身体。

● 长寿秘诀二  
喜欢吃“便饭”,从不买着吃

胡玉平说,自己吃了一辈子的家常便饭,最爱吃糊涂饭和五谷杂粮,不爱吃肉,更不吃外面卖的东西。照顾老人饮食起居的保姆说,老人虽然吃得简单,但很讲究健康,从不去外面吃饭,早些年就连馍馍都是自己蒸,现在蒸馍的活儿就由她代劳了。

## 有惊喜

扫一扫,听百岁老人胡玉平讲自己的长寿秘诀。



## 2 长寿秘诀看过来!

除了腿脚不好,有些糊涂,杨青花的身体其实还算可以,一辈子没住过院,更没有高血压、糖尿病、冠心病等老年人常见病。儿女们都说,这跟母亲注重饮食健康有很大关系。

● 长寿秘诀一  
一辈子爱吃素,早晚各做一件事

杨青花口味清淡,一辈子爱吃素,吃肉比较少。每天早晚,她都要各做一件事:早上起来之后,在床上做养生操,这两年腿脚不好,她起床后还要推着小竹椅练习走路;每天晚上睡觉前,她都要泡脚按摩,

走进百岁老人杨青花家中时,她正扶着小竹椅一步步练习走路,儿女围在左右,鼓励她向前迈步……这幅画面何其温暖,让人想起儿时母亲教孩子蹒跚学步的场景。

杨青花的孩子们都好,母亲脾气好,心态好,一辈子辛勤劳作,虽然现在有些糊涂,腿脚也不方便了,但仍然笑眯眯的。每天只要能看着她,做儿女的心里就觉得踏实。

首席记者 曾宇凌 文图

## 爱吃素食爱喝酒 百岁老人长青丝



娘啊,儿子帮您穿上鞋

现在大多由儿女们代劳了。

● 长寿秘诀二  
爱吃鸡肝,每天喝点小酒

每天喝点小酒,这是杨青花打年轻时起就养成的习惯,每次都是小酌一杯,尽兴就好,从不贪杯。这几年,她喜欢配着鸡肝喝酒,既补血又明目,还活络经脉。

儿女们都很支持母亲的这个小爱好,经常给她买各种滋补药酒。因为爱喝酒,杨青花身上还发生了一件神奇的事:从95岁那年开始,她的满头白发开始慢慢变黑,尤其是后脑勺的部分。