

床头熟读《三字经》  
爱看晚报思路清

□记者 王振华 文图

在唐官中路65号院内,住着一位名叫冯仕红的老人,她今年刚好100岁,是小区里的名人,很多人都羡慕她的健康长寿,不少人还专门上门打听养生秘诀。近日,记者找到了这位老人。

100岁



1 百岁老奶奶,熟读《三字经》

“人之初,性本善。性相近,习相远。苟不教,性乃迁……”一进门,就听见卧室里传来阵阵朗读书声,循着声音进到卧室,窗外的暖阳正洒在一位身穿红棉衣、满头银发的老奶奶身上,她端坐在床头,手捧一本《三字经》正在诵读,不但口齿清晰,而且念起来还有板有眼。

老人耳朵背,她的女儿牛女士向她说说明记者的来意后,老人竟有些腼腆地笑了。牛女士说,老人出生于1917年2月,今年刚好100岁了,现在身体状况不错,思维清晰,儿孙们的名字都叫得出,甚至连十几年不见的老邻居都能认出来。她虽然现在耳朵有点背,但是视力还挺好,读书、看电视、写字都不耽误,最喜欢看晚报,近几年腿脚不太灵便,外出活动需要坐轮椅。

2 “活到老,学到老”,她真的做到了

说起老人的长寿秘诀,牛女士说,爱学习这一点不能不提。老人曾经上过夜校,学过一些字。从那时候起,她就养成了读书看报的好习惯。上夜校学习的内容有限,现在能认这么多字,大多数是在读书看报过程中,自己查字典学习的。牛女士说着,拿出老人床头的一本字典,由于经常翻看,边角都破损了。“前些年,我妈还经常练字。”牛女士说,老人爱写字,经常在烟盒上、药盒上练习写字,写的字一笔一画,非常工整。

见我们聊天,不跟她说话,老人拿起当天的《洛阳晚报》开始大声地读起来。她读着读着停下来,“这个字念什么?”老人指着鄂尔多斯“鄂”问道。牛女士告诉她念“è”,并且用笔在旁边写了一个“鹅”字,老人看了之后,点点头表示知道了。

3 饮食规律,有助长寿



老人视力好,看报、写字,都不耽误

**午饭** 吃五六个饺子或半碗米饭或卤面(做得软一点),鱼、肉、青菜少量。

**晚饭** 菜饼、汤、包子。

老人从不挑食,吃的都是家常饭,少油、少盐,保持清淡,另外也很注意控制量,遇到再喜欢吃的菜老人也不多吃,坚持七分饱就好。

采访结束,记者在纸上写下:“我36岁了,您多少岁了?”老人念了一遍之后,抬起头来说:“我100岁了。”记者又写:“祝您健康!”老人读了一遍之后,幸福地笑了。

这是位于伊滨区诸葛镇诸葛村的一个普通院落,门上贴的大红福字格外显眼。

见到李兰英老人时,她正和几个邻居聊着家常,嗓音在几米外就能听见。仔细打量眼前这位老人,精神矍铄,面颊红润,精气神儿十足,若非亲眼所见,真难以想象这竟是一位100岁的老人。

快来看看李兰英老人精神如此矍铄的秘诀吧。

100岁



□记者 崔志远 文图

烦恼不会藏心间  
作息规律勤锻炼

“我这一辈子,从来就不识闲儿”

好身体可不是一朝一夕的事情,要打好基础才行。“我这一辈子,从来就不识闲儿。”老人笑着说,别看她年纪大了,可腿脚一直利索着呢,现在生活完全能自理。

她的大儿子告诉记者,老人年轻时,甭管是干农活,还是洗衣、打扫,绝对是一把好手,特利索。现在,别看她已经是百岁高龄,仍坚持每天活动身子骨。天气好的时候,她每天早晚都要在村里溜达一会儿;天气不好的时候,就在家转上几圈。

“天又不会塌,遇到什么事都别那么计较”

老人把自己的健康长寿还归结于心宽。李兰英的大儿子告诉记者,和人置气这事,她从来不做,心里从不装愁事,遇到烦恼的事也尽量往好处想,老人常告诉子女,“天又不会塌,遇到什么事都别那么计较”。

李兰英说,她遇到烦心事的时候,总会选择和别人聊聊天,心中的烦闷说出来也就没什么了,烦和乐其实就是个念头,想开点就过去了。

“听戏可以知道很多事,明白很多道理”

老人特别喜欢听戏,尤其是豫剧。

“听戏可以知道很多事,明白很多道理。”李兰英说起戏曲就笑得合不拢嘴,“只要一听戏,什么烦恼都忘了,心情特别好。”

李兰英指着自己的小板凳说,只要附近有人搭台唱戏,她就搬上小板凳去听,前两年她还步行了好几里路去听戏。



和孩子们在一起很开心

小贴士 粗茶淡饭 吃着舒坦

据李兰英的外孙子薛冰介绍,老人吃东西从不挑食,一辈子都是粗茶淡饭,一日三餐,顿顿不落,多以粥和蔬菜为主,且作息特别规律,每天早上7点起床,晚上8点睡觉,雷打不动。

李兰英老人一家四世同堂,家族有长寿史,姐妹三人中,有两人都是百岁寿星,年龄最小的一位去世时也已90多岁高龄。

李兰英的大儿子说:“我们大家庭特别和睦,能有位百岁寿星,是全家人的福气。”

秘诀一

秘诀二

秘诀三