



家人环绕，岁月静好

101岁的李玉珍

走近
百岁老人

家常便饭吃得香 自创妙招护健康

□记者 潘郁 特约通讯员 王思臣 文/图

●个人经历

李玉珍，1920年11月出生于现高新区马营村，1943年嫁到现高新区土桥沟社区，一生务农。李玉珍育有6个儿子和1个女儿，含辛茹苦把孩子们拉扯大。现在生活条件好了，几个儿女轮流照顾她，给她做饭，陪她聊天。如今她的重孙都上班了，四世同堂，一家人其乐融融。

●幸福密码

老人每天天一亮就起床，从不睡懒觉。她一日三餐和大家一样吃家常便饭，稀饭、面条、牛奶、鸡蛋……饮食规律，从不挑食，在固定时间午休。去年过了百岁生日以后，老人腿脚不太好，行动有些不方便，几个儿女就给她准备了轮椅，天气晴好的时候，经常推着她到附近周山森林公园休闲、散心。

●长寿秘诀

儿女们总结老人长寿的秘诀，一是心态平和。小时候日子苦，吃过树叶野菜；成家后孩子多、负担重，老人从来都乐观面对。二是热爱劳动。儿女们都记得小时候，母亲下地干完农活，还要为家人纺线织布，做衣服、鞋子，甚至80多岁还不愿意闲着，主动下地干农活。老人的女儿张香芝说：“母亲天性善良，过去看到乡邻地里活儿多，经常帮人带孩子。她喜欢家里的小狗小猫，闲下来还跟它们聊天呢。”老人的小儿媳苗玲说：“婆婆每天起床后，雷打不动地要做自创的健身操，拍遍身体四肢，有时还督促大家跟她一起做‘拍拍操’呢。”



来！咱一起做“拍拍操”



闲来逗小狗



“看我们给你打扮得多美”



儿子、媳妇带老人出门散心