



家和万事兴 有爱就欢心 嘉兴百岁老人“福”满一堂

徐超/文 陆斌/摄

“山中常逢千年树，世上难遇百岁人”。长命百岁一词，代表着人类对永生及长存的渴望与向往，百岁被称为期颐，也称为人瑞。日前，我们来到了嘉兴南湖区东方都市，拜访了这样一位虚岁已达一百的老人。



心平气和，人缘好

1920年，当时中国正处于军阀混战的年代，各方对政权的争夺你死我活，社会动荡，百姓生活艰难困苦。同年，毛顺宝出生在一个普通的农民家里。

到了1937年，毛顺宝嫁给了当地农民俞春华，完成了自己的终身大事。

现如今，有二个儿子和一个女儿依旧都在身边照顾她，儿女们各自的家庭也都住的非常近，还

有一位小儿子目前长期居住在长安，但是逢年过节小儿子都会赶来相聚。儿女们个个孝顺，把老太太照顾得舒舒服服，她也非常欣喜。

毛顺宝一生都是农民，而且人缘特好，据家里人介绍，从来没有和左邻右舍发生过口角，倍受乡亲们称赞，对她的评价都很高。

“仁爱”可以过去所有的坎坷，度量福气也会大，对于老太太来说，“心平气和”四个字贯穿了

她的一生，在她身边朋友也多，遇到有困难向她借钱的，即使过了好几年不还，也不会主动去催讨，真正做到了随遇而安的境界。

直到2003年拆迁，这才彻底告别农村，变成居民，“现在是大儿子和二儿子轮流照顾，以往是半年一轮，现在的话是三个月一轮，老太太也特别开心！”老太太的孙媳妇说到。

身体硬朗，爱走路

要说到长寿的秘诀，可能要归功于老太太长期坚持爱走路。

毛顺宝还曾经在未拆迁前的位于嘉兴南湖区的邓家港小学经营小卖部，有的时候因为批发小商品的原因，要特意往返二三十公里到批发市场批发，这些路程，她都是用两只脚走出来的，而那时候，她也都已经七十多岁了。

“随着小学也拆迁了，老太太主要就呆在家里了，她也闲不住，几乎每天都要绕着公园走上个一

两公里才肯罢休。”老太太儿子俞志忠介绍到，不过岁月不饶人，虽然现在老太太还可以走路，但是需要借助扶手了。

目前，老太太身体状况依旧不错，一年到头，小感冒都没有，可以说是“生病绝缘体”。平时闲着没事还会织毛衣。目前，她除了耳朵不是很能听清楚外，视力和记忆力方面都非常好。

现在老太太还特别会算着日子，到了礼拜六就会问家里人：“今天，重孙是不是要放学回来

了。”有一次，学校临时考试选在了礼拜六，老太太左等右等，就是没等到重孙回来，她就急了，明明今天是礼拜六要回来的，怎么回事？后来一问才解了老太太的疑惑。

老太太也特别爱吃，早上起来是家人精心准备的含蛋白粉的粥，然后特别爱吃酸奶等，有时候桌子上还放着一些糖果、糯米团子之类的，她都爱吃。

五世同堂，再相聚

如今在老太太下面，已经凝聚成了一个60多人的大家庭，是真正的五世同堂，光重孙就有七个，最小的9岁，他们如今也都分布在全国各地。

现阶段，老太太住在儿子俞志忠家里，孙子和孙媳妇在嘉兴濮院做羊毛衫生意，还有两个重孙女，大一点的最近已经结婚了，小一点的也正值高

中花样年华。重孙女每次放学回家总会逗逗老太太，现在的老太太跟个小孩一样，不管是谁没大没小都要和她乐一乐，她也特别开心，正是家有一老，如有一宝。

“接下来春节年初四，在各地的子孙都会赶过来陪老太太过年，一起热热闹闹过新年，再拍个全家福。”家里人说到，到时候即使远在广西、西安等

地的也都会悉数到齐，为老人祝寿，再次相聚，距离上次全家福已经是十年多前了。

想长寿，就要像这些百岁老人一样心情坦然、有较好的健康生活习惯，用老太太儿子俞志忠概括就是：首先是好家风好心情，其次是饮食健康和多走路。