钱江晚报 QIANJIANG EVENING NEWS

健康读本

暖阳下,
百岁老人的日常

家有一老,
如有一宝。

本报记者 杨静
通讯员 李文瑶

人生如酒,越品越甘醇。家住杭州市朝晖三区、出生于1920年5月3日的吴曼倩老人便是如此。

她有一双巧手,会把纸张叠成垃圾盒,会做针线活,针脚细密工整,一点都看不出出自百岁老人之手;她有一双慧眼,无需老花镜,每天看报读报;她还有一些养生之道:每天睡前擦身、少食多餐、保持充足睡眠……

四世同堂,儿孙环绕,阖家欢乐。对吴奶奶来说,一世纪也无非是弹指一瞬,留下的只有满满的幸福。

每天做手工,每天看报读报,牙口好,记性也好……

101岁老母亲给61岁儿子缝纽扣 儿子朋友圈里晒幸福

穿针引线不在话下 每日必修课是读钱报

红色毛线帽、红色大棉袄,配上深色暗花纹的裤子,初见到吴曼倩老人,她正抱着热水袋望着窗外。不大的卧室整洁亮堂,有岁月独特的古朴韵味。

虽然已过期颐之年,但吴奶奶却相当灵活:只见她拿出针线,先用剪刀剪掉线头,再用两指仔细地捉了捉,一下、两下、三下……一瞅另一侧线头已露出些许,她马上抓住棉线,顺利穿过针眼。不仅如此,她还能叠纸质垃圾盒,亲手缝补身上穿的裤子、袖套,还有床上的被褥。

“老一辈都有勤俭的习惯,新三年,旧三年,缝缝补补又三年。前两天天气好,她还帮我补袜子,缝纽扣。”61岁的小儿子和老人住在一起,前阵子在朋友圈里晒老母亲给自己缝纽扣的幸福。他告诉记者,除了会做针线活,吴奶奶基本能实现日常生活自理,洗洗贴身衣物、洗洗碗等家务,都不在话下。

吴奶奶小儿子表示,像这个岁数的老人,有时候反而需要放手让他们自己做一些事。“一来对他们来说,也是一种成就感;二来还是要尊重老人的生活习惯,如果真的各方面都伺候周到了,反而人退化了。”

突破百岁大关后,吴奶奶很少下楼,哪怕是晒太阳,也基本在房间里。但有一项爱好,她却坚持了几十年,那就是每天看报读报。以前杭州本地的报纸家里基本全订,一天有四五份。现在少一些,就两份,吴奶奶一般早上要看一小时。

打开一份《钱江晚报》,吴奶奶一字一句地读起来,虽然有些磕磕绊绊,但咬字清晰,极少犯错。别看吴奶奶101岁了,记忆力可没退步,对一些报道记得格外清楚。

“之前我在可口可乐公司上班,报纸上会有公司的报道,她看到了就会记下来,等我到家了和我说。”吴奶奶小儿子说。

牙口比年轻人都好 一周要吃一根两米高甘蔗

年轻时,吴奶奶是一名老师。性格开朗外向的她,在学校里万事考虑周到,回家后也把小家照顾得井井有条。退休前,她还当过几年居委会妇女主任。

六七十岁时,吴奶奶每天都喜欢下楼去社区里的老人聊天站走走,和街坊邻居唠唠家常。如今,虽然不常出门,但家里大小事务,她还是忍不住要管:降温了,就念叨该给重孙添衣物、注意保暖;儿子买菜回来,物价如何变化,哪个菜涨价了哪个便宜了,吴奶奶一清二楚。

百岁老人,在饮食作息上有哪些讲究?吴奶奶的三餐以素食为主,虽然吃得不多,但少食多餐,饭后还会吃一些小零食。前几年,奶奶还有每天喝牛奶的习惯,如今,她每天都会喝上一杯铁皮枫斗。

在书桌上的一个红色带盖小碗里,放着吴奶奶每天都要吃的若干种水果。让人意外的是,其中竟有好几节甘蔗。“我都咬不了,但她可以,她的牙齿几乎完好,没有假牙。每天都要啃上几节,一周能啃掉一根两米高甘蔗。”吴奶奶小儿子比划道。

吴奶奶每天晚上八九点入睡,早上七八点起床,保证十二小时充足睡眠。同时,她还有个坚持多年的养生习惯,那就是每天睡前擦身泡脚。“现在这个天气,她在家就穿棉毛衫和单裤,都不会觉得冷。”

春节即将临近 小辈红包早早亲手封好

在吴奶奶每天伏案看报的书桌发热台板下,垫着不少老照片:儿子一家三口的合照、妹妹年轻时的黑白相片,还有兄弟姐妹的大合照。

实际上,吴奶奶兄弟姐妹七人,几乎都是高寿老人。“离世的基本都近九十岁。在世的四人中,三个九十岁以上,我妈妈年纪最大,101岁。”

对于即将到来的新春佳节,吴奶奶小儿子表示,家里人准备像往年一样聚一聚。而吴奶奶更是早早备好了给重孙重孙女的大红包,每一个都亲自封口、塞钱,保留着最浓厚的年味。

去年退休后,吴奶奶小儿子便成了24小时“贴身管家”,“生活上我是一点也不担心,就怕她磕着碰着,摔一跤。”新的一年,他希望老母亲能身体健康,继续笑口常开,向着105岁进发,“家有一老,如有一宝。有这样一个长寿宝贝在家里,其实是我们的幸运和幸福。”