



# 西湖边有个老小区 人口不多长寿者众多

别人搞卫生花钱请家政  
这位百岁老人还能亲自擦玻璃

本报记者 杨静  
摄影 毛瑞虎

别人搞卫生花钱请家政,她却喜欢自己干,天天干……杭州青年路社区有位百岁奶奶颠覆了你的想象,她叫陈文英,今年101岁,耳聪目明、思维敏捷、对答如流。每天在家里大搞爱国卫生,下楼散步和邻居们聊天,家长里短大小事情了如指掌,前阵子冰冻天气也不休息,“要想身体好,一定要多动动,自己能做的事情尽量自己做。”



## 百岁奶奶天天下楼“荡一圈” 邻居见了纷纷点赞

位于杭州上城区的青年路社区离西湖很近,虽然是个老小区,但地段好,生活便利,不少人在这里已生活了三四十年,比如住在尚农里7幢的社区热心人毛大伯,“女儿家住在滨江,想叫我们搬过去。我们不想搬,这里长寿老人这么多,可能磁场好。”

毛大伯叫毛瑞虎,是杭城各大新闻媒体报料人。“我们小区人口四千多,长寿老人向来不少。现在80岁以上的有500人左右,90岁以上的有60多个,100岁以上的有三位。其他两位更年长,103岁,现在都被子女接过去住了。陈奶奶和小儿子一家住在这里,自理能力很好。自己下楼聊天,去社区医院配药,邻居们都很喜欢她,叫她‘大干娘’。”

毛大伯带记者来到小区内一个取名“云龙亭”的亭子前,这里是老人们平时碰头聊天的地方,里面放着几张椅子。毛大伯说,冬天上午十点左右这里能晒到太阳,老人们就会陆续从家里过来报到。“比如这位沈奶奶,今年96岁,就住我隔壁,她有5个女儿,个个孝顺。现在眼睛有白内障,喜欢听收音机,天好就来这里聊新闻、拉家常,坐在椅子上做全身按摩操。”

毛大伯的家在亭子对面这幢居民楼二楼,每天不用出门,听声音就知道陈奶奶来了。“一路上经常有人打招呼,陈奶奶说话中气很足,我在楼上房间里都能听得清清楚楚。别看陈奶奶是个‘00后’,却特别能聊,也喜欢和人交流,久远的老底子事情记得一清二楚,邻居的家长里短也都知道。前阵子气温零下的冰冻天气,她依旧下楼在小区里散步,大家都为她高龄好身体点赞。”

## 活了一个世纪 现在的幸福以前根本想不到

“这个‘大干娘’是大伙儿跟着侄儿叫的,我和妹妹一家一直都住这个小区,街坊邻居以前就‘大干娘’、‘小干娘’地叫开了。”记者敲开三楼陈奶奶家房门时,她扎着围裙正在房间里搞卫生。一头黑色主打的花白头发,堆满笑容的脸上皱纹不多,历经岁月沧桑的双眸里星光点点。无论外表还是交谈,感觉要比实际年龄小上二三十岁。

“我是苦出身,但是只要安排好,日子一定会慢慢好起来。”在杭州生活了七八十年,陈奶奶依旧一口绍兴腔。她说,自己老家在绍兴城里,老底子也是大户人家,记忆中族里还有牌坊。“不过到了我这一辈,孩提时代父亲去了新疆,后来也去世在那里,我和妹妹都是靠母亲拉扯大的,日子过得有点辛苦。长大后,妹妹在杭州成了家,我也跟过来。再后来,我的四个子女也都是在杭州出生的。”

上世纪五十年代,陈奶奶在杭城一家药店做“宝塔糖”(一种儿童驱蛔虫药)包装工,后来并入民生药厂,就在包装车间做到了退休。陈奶奶从抽屉里拿出有点年份的退休证给记者算账:1970年退休时,每个月退休工资拿到手不到三十块,现在已涨到三千多。加上100周岁国家发的每月三百元高龄补贴,合在一起有近四千元。虽然算不上宽裕,但对于精打细算惯了的陈奶奶来说,已经很满足,这样的好日子以前哪里想象得到!



天天大搞爱国卫生

## 散步搞卫生特认真 能做的事情尽量自己做

对于百岁老人,大家最好奇的是他们的长寿秘诀。小区邻居都知道,陈奶奶家有长寿基因——她妈妈活到了93岁,她妹妹活到了95岁。当然,陈奶奶也有自己的坚持。或许就是那份坚持,让她的人生之路走得更加久。

幼年丧父,中年丧夫,让陈奶奶性子里自带一份倔强,养成了遇事自己动手、丰衣足食的习惯,现在亦是如此。

随着年纪增长,身体渐渐变得瘦小,原来那些衣服穿在身上有些肥大,就自己动手修改缝补。穿针引线这个让五六十岁女性都犯难的事,耳聪目明的她几秒钟轻松搞定。

陈奶奶每天作息很有规律。早上六七点起床,早餐除了稀饭、包子等主食,有时会泡点奶粉加个鸡蛋;午饭后要小睡会儿,晚上看看电视新闻、了解一下国家大事,平日里还爱和亲朋邻居搓搓麻将。吃穿不讲究,最喜欢吃的荤菜是虾、蟹、鱼。除了这些,还有两件事格外顶真——搞卫生和散步。

陈奶奶独自住的房间不大,一张床再加几个柜子,空间已所剩不多。如同热爱自己经历过的岁月一般,陈奶奶同样珍爱时光遗留下的物件。房间所有地方都理得干干净净,户口本、退休证等重要物件搁在哪里记得清清楚楚。她说房间里很多东西至少有二三十年,在别人眼中是废物,但对于自己是珍宝,伴随着温暖的记忆。房内朝北那两扇玻璃窗擦得像镜子一样锃亮,上面够不着的地方,她在木拐杖头上包布块,制成了特色擦窗神器……

做完家务,陈奶奶去楼下走走,有空时在房间里伸伸腿、弯弯腰做锻炼。“以前下楼从来不用拐杖,两只手一上一下反到背后还能握住,这两年有点退步啦。不过要想身体好,一定要多动动。我每天能这样动起来,说明我活得崴(方言,身体棒的意思)。”

