

3位老人分享长寿秘诀——

坚持散步爱劳动 心态平和乐逍遥

〇〇全媒体记者 李书厚 吕杨眉

九九重阳，敬老爱老。老年人是每个家庭的“老宝贝”，健康长寿是对每位老年人最诚挚的期许。重阳节前夕，记者来到我市3位长寿老人身边，听听她们的长寿秘诀。



我们的节日

· 重阳

102岁的梁生凤：生活作息规律 每天散步洗澡

25日下午，记者在柳城县凤山镇对河村荡坪屯见到102岁的梁生凤时，她正在参加村里举办的重阳敬老活动。头戴浅棕色帽子、穿着紫色上衣的她神情自然，因为是村里最年长的，不少晚辈纷纷上前跟她合影。每次照相时，她都笑容满面地紧握晚辈的手。当村民给她发红包时，她更是笑得合不拢嘴，还从裤兜里掏出红包给对方。

“阿婆开心吗？”记者上前询问，梁生凤转过头来说很开心。记者看到，老人的牙齿几乎掉光，但说话表达

还是比较清晰流畅。

梁生凤最小的女儿、65岁的文惠玲介绍，母亲除了皮肤干燥发痒外，身体较为健康。她认为母亲的长寿与其心态和生活规律有关。

“母亲性情随和，平时很少生气。”文惠玲说，母亲生活作息很规律，三餐按时吃，坚持每天吃一个苹果和一根香蕉。吃完早餐，母亲就拄着拐棍出门散步，如果遇上雨天，也要在家中院子里走上几圈。平时她还经常和晚辈一起看电视。

文惠玲认为，母亲的长

寿可能与一个生活习惯有关——无论春夏秋冬，每天都坚持洗澡，而且还是自己洗。

“她宁可不吃，也要洗澡。”文惠玲说，有时天气寒冷，家人担心母亲洗澡着凉生病，可她十分坚持。无奈之下，家人只能顺着老人，在卫生间做好防滑措施外，还安装了浴霸，给老人创造安全暖和的洗浴环境。

此外，梁生凤还会将房间整理得干净整洁，衣服叠放整齐。也许正是这种规律简单的生活，让老人保持健康长寿。



村里重阳敬老活动上的梁生凤（前）。

101岁的覃水花：喜欢种菜做饭 心态豁达乐观

覃水花是柳城县凤山镇对河村塘进屯人。近日，记者在塘进屯见到她时，她正推着轮椅在村道上散步。记者跟着走了两三百米，来到了老人的家。老人和儿子一家住在一起。

覃水花说，生命在于运动，她每天都要外出散步。种菜是她的另一个爱好，每天吃了早餐，她就到菜园里除草、浇水。记者看到，老人家门前的菜园里，各种蔬菜生长茂盛。

“她都是自己煮饭做菜吃。”覃水花的孙媳妇

唐利花说，虽然老人已有101岁高龄，但手脚还比较灵活，“她觉得自己做得很好吃”。老人不吃辣椒，要吃软烂的饭菜，因此自己做菜更合心意。

“我每餐都要吃肉。”覃水花说，肉和蔬菜是一日三餐的必备。有时是儿子帮买肉，有时村里有人卖肉，她也会自己去买，买一次可以吃好几天，而蔬菜产自家中菜园。

覃水花的作息也很规律，每天早上6时起床，晚上9时睡觉，午休1小时。

“以前还和村里老人

打点麻将，曾经打麻将的一桌人岁数加起来都有300多岁了。”覃水花笑着说，如今视力下降，已打不了麻将、看不了电视了，到菜园劳作成了她的生活日常。

如今覃水花一家四世同堂，儿孙绕膝。覃水花的儿子杨小福说：“家有一老，如有一宝，我们要母亲生活得更幸福。”

“不是自己的，或是得不到的，就不去想。”覃水花对记者说。或许这种豁达的生活态度，正是她长寿的秘诀之一。



推着轮椅散步的覃水花（左）。

90岁的林凤莲：爱劳动爱运动 日常闲不下来

昨天上午，在柳南区银山街道银山社区银山小区一户居民家中，林凤莲坐在沙发上看电视，时而开心地笑起来。

90岁的老人林凤莲脸色红润，精神矍铄，银白色的头发间隐隐透着黑丝。如今她和女儿生活在一起，另外4个子女也经常来看望她，一家人其乐融融。

出生于河池市的林凤莲，18岁来到柳州，在一家企业负责蒸饭等厨房工作。“在工厂工作很辛苦，有时候要扛200斤的大米。”林凤莲回忆，年轻时

身体好、力气大，对于扛重物等体力活也能应付得过来，不比男同事差。有时工厂其他岗位有需要，她都是第一时间抢着干活。

谈及长寿秘诀，林凤莲认为是爱劳动。退休后的她不想在家闲着，便发挥特长，动手包粽子、做年糕、煮粥，和爱人一起去摆摊做点小生意。“我的手艺不错，生意还挺好，很受顾客欢迎，一天可以卖很多碗粥。”林凤莲回忆起摆摊的日子，成就感满满。

此外，她还喜欢打羽毛

球。“打了七八年羽毛球，运动让人身体好、心情好。”林凤莲说，她还经常去公园听山歌、唱山歌，“从小我就喜欢唱山歌，也喜欢听别人唱。”

“母亲闲不住，现在还每天下楼散步，和邻居聊天。”林凤莲的女儿李秀琼说，虽然母亲年轻时做了很多体力活，但现在腰腿都不疼。“母亲特别爱劳动，每天能爬楼梯三四趟。母亲做的菜很好吃，有时还自己煮面条、做早餐。”



精神矍铄的林凤莲。