

百岁老人翁桂宝： 102岁还闲不住的硬朗老太

通讯员 郭振东 文/摄 本报记者 洪漩



百岁驿站(11)

走进海宁市黄湾镇闸口村翁桂宝的家,屋内,窗明几净,灶台、桌椅擦得锃亮,屋外,鸡鸭成群,石榴、橘子等应季水果挂满枝头。谁曾想,照料着这一切的翁桂宝今年已经102岁。她红光满面,精神矍铄,还能独自徒步上二楼。今时今日,百岁老人并不稀奇,但身体如此硬朗的百岁老人老人却很少见。翁老太长寿的秘诀是什么?一起来聆听她的故事吧。



翁桂宝

年龄:102岁

性别:女

户籍:海宁市黄湾镇闸口村



养生之道:热爱劳动,拥抱户外,待人宽厚,饮食上荤素搭配,睡眠稳定,作息规律

A 年轻时能挑150斤重 102岁还闲不住

在翁桂宝这个年纪,依然保持精神矍铄,耳聪目明,口齿清晰,着实让人敬佩。

尽管百岁高龄,她却总是闲不住,一会儿拿着扫把,细心清扫家里的角角落落,一会儿在自家的院子里坐着挑拣蒜头,动作十分麻利,甚至不用戴老花镜。老人家对客人也十分热情,如有人探访,她总是热情相邀“到屋里坐坐,喝口茶”,然后迈着稳健的步子将人引入客厅。

记者了解到,翁桂宝从小活泼开朗,勤劳乐观,十七八岁时就

跟随大人们一起干些繁重的体力活,不怕苦不怕累,身体向来“杠杠的”。结婚之后,她与丈夫一起打拼生计。

不仅将自家的活计侍弄得井井有条,甚至在别人需要帮忙时,她也义不容辞。“年轻时,翁老太走在路上看到别人拿不动东西,总要停下来帮别人拿一下;生产队干农活总是跟着男人们干活,例如挑河泥,一担河泥一百五六十斤,是农村较重的体力活,时至今日,翁桂宝在村里老老少少口中都有着极佳口碑。

B 生活作息有规律 身板硬朗爱运动

女儿郭引宝介绍,平日里老人的生活作息很有规律。几十年来都是早睡早起,一般早上6点起床,晚上7点就回房休息了,午饭后还会小睡一会。早几年她还给全家烧菜做饭,现在因为年纪大了就不再上灶了,但每天早上起来依然喜欢干些家务。“早些年,妈妈还喜欢看看电视,视力也很好,近几年才看得少了。”

饮食方面,翁桂宝也从不挑食,倒是平日里吃得很清淡,以蔬菜为主,胃口很好。“早上一碗白粥配小菜,中饭和晚饭都荤素搭配,吃得很丰富。”平时,她还会给老人准备一些饼干、牛奶、八宝粥等点心。”郭引宝告诉记者,老人家很少吃市面上的滋补品,但喜欢喝各式各样的饮料。

郭引宝回忆道,从她记事起,妈妈从不感冒,几乎没去过

医院,村里组织体检,各项指标都好。“一直以来她身板依然硬朗,血压也很平稳,她习惯日常生活都由自己料理。甚至每天自己要上下楼很多次。”郭引宝告诉记者,母亲还总是喜欢去户外走走,晒晒太阳,运动一下,顺便和村里人唠唠嗑。到现在老人听力都非常好,和人交谈对答如流。



C 儿孙绕膝天伦之乐 老人是孩子们心头宝

村里人提到翁桂宝总是竖起大拇指,“近几年,翁老太年纪大了不种地了,每天在村子里徒步聊天,日子过得很开心。”有村民感叹,翁桂宝出门从来不需要家人扶着走,并猜测这跟她长期干农活体力好有关,“她90多岁时还在割羊草地干农活。”

而在女儿郭引宝看来,母亲年轻时劳作打下的好体格,加上一直以来的充足睡眠与均衡饮食,都是老人长寿的原因。除此之外,大家公认老人家乐于助人、心态好,也是长寿的秘诀之一。

如今,翁桂宝已经过上了四世同堂的美好生活,有四个孙子孙女和四个曾孙曾孙女,一大家子其乐融融。节假日或周末,孩子们回家探望,为她捶背、梳头、聊天。郭引宝和丈夫对老人无微不至,体贴关怀。“现在轮到我们的子女报答她的养育之恩了,只要她身体健康,对我们来说就是最大的幸福。”

翁桂宝儿孙绕膝的美好生活让村民们都忍不住羡慕,直言“好福气”,翁桂宝脸上也总是洋溢起幸福的笑容:“他们个个都对我很好!有什么好东西都会先想着我。”

