

散步不用拐杖,家里的鸡鸭管得牢 顾文宝:百岁难改“女强人”本色

本报记者 洪璇/文 通讯员 俞伟慧/摄



顾文宝

年龄:100岁

性别:女

住址:海宁黄湾镇五丰村



养生之道:早睡早起,喜欢走动,
爱吃红烧肉。



百岁驿站 14



海宁黄湾镇的五丰村有一座菩提寺山清水秀,菩提寺山的南侧,是一片温馨的民居,居住着五丰村首位百岁寿星——顾文宝老人。让乡邻惊讶的是,顾文宝老人看上去就像80多岁。百岁老人这么“年轻态”,究竟有什么秘诀呢?

“女强人”100岁了不肯闲

出生于1924年6月16日的顾文宝,时至今日依然身姿挺拔、步履轻盈有力,她的头发梳得一丝不苟,露出高高的额头。令人惊讶的是,她的后脑勺上甚至还有不少黑发。

邬建康对母亲清清爽爽的好状态十分满意,他有几分骄傲地告诉记者:“我妈妈虚岁都102岁了。”邬建康介绍,老人共有三男两女5个孩子。

在子女们的记忆中,顾文宝老人“能干了一辈子”。年轻时,

顾文宝的爱人忙于工作,家中大小事务便更多地由顾文宝挑起担子。一大家子里里外外的活计不少,尽管忙碌,她却总能张罗地井井有条。

“那个年月物资贫乏,也没有什么闲钱买鱼买肉,就是鸡蛋也难吃上一回。”邬建康说,即便这样艰苦的条件,顾文宝老人却能将家人照顾得很好,她自己也是村里田间地头排得上号的“女强人”。

“母亲年轻时还是生产队

的骨干成员,挑担这样的体力对她来说不在话下。”邬建康表示,不仅如此,没怎么念过书的母亲还十分受人尊敬,“因为她开朗、和善,和谁都相处得很好。”

如今,儿孙满堂的顾文宝老人卸下家庭重担多年,但是她却不甘心闲着,总是给自己找活干。邬建康打趣道:“现在家里的鸡鸭她管得很牢,家里稍微有点脏东西,她马上要拿着扫把簸箕过来清理。”

独自走一公里拐杖都不用

若你以为老人那么大岁数就不喜出门,那可就错了。邬建康说母亲喜欢散步和窜门。“每天上午她会先在家动一动,活络一下筋骨,然后出门走走,去和同村老人说说话。一般来回大约走个一公里,还不要拐杖呢。”

老人的还喜欢去镇上逛逛,总向儿子提出顺道去黄湾镇看望大女儿。不过,她不愿意在外留宿,一般和晚辈们聊些家长里短的琐事,就心满意足地回家了。

如今顾文宝老人这一大家子已经是四世同堂,最小的也有五六岁了。顾文宝老人很稀罕一个个调皮的小孩子。

因为当地有着“做九不做十”的风俗,去年春节,老人家99岁高龄时,全家为她举办了一场盛大的寿宴,庆祝她步入百岁之列。亲朋好友、邻里乡亲纷纷前来祝贺。

一荤两素少不了红烧肉

尽管如今顾文宝在小儿子邬建康一家身边生活,更多时候她都坚持尽量自己照顾自己。邬建康忍不住感叹:“我妈妈精力很好,有时候做饭洗衣服都能自己一个人搞定,甚至这么大学了还要去池塘洗衣服。”

顾文宝生活极为规律,每天早晨五六点,就起床下厨,用煤气灶或土灶烧一碗粥。“她就吃白粥。我们有时候起来晚,她早就

吃好了。”

午饭和晚饭,老人会吃得丰盛些,一般情况下邬建康都会给妈妈准备起码一荤两素,“妈妈喜欢吃红烧肉,还要求要肥一些软一些的,因此红烧肉在我家几乎没有断过。”

老人睡眠质量也让人羡慕,一般情况下,中午会午睡1小时左右,晚饭后则不到八点就上床休息了,“我妈妈睡眠质量蛮好,

睡得早。”

在邬建康印象中,母亲身体一直很好,年轻时几乎没有生过病。年纪大了,兄弟姐妹们尽管分散四处,平日里也一直心系家中老母亲,更是每年都为母亲预约全身检查。“没有三高,没生过大病。除了早年患过带状疱疹导致偶有头疼,耳朵不大好,眼神有点差了,其他方面身体好着呢!”



尽管有家人照顾,但是顾文宝总喜欢自己动手。