

爱吃鸭头爱爬山 百岁老人曾是“江山旅游代言人”

本报记者 洪漩



百岁驿站⑮



汪大陈

年龄:102岁

性别:女

住址:江山市上余镇七一村



心态平和,性格开朗,饮食规律。

在江山市上余镇七一村,生活着一位102岁的高龄老人汪大陈。“我奶奶是远近闻名的百岁老人,见过的人都说看着和八、九十岁似的。”提起奶奶汪大陈,孙女朱小娟的骄傲之情溢于言表。作为江山十里八乡难得的寿星,汪大陈的养生之道也受到了不少人的关注。

打拼多年,足迹遍布衢州

记者了解到,汪大陈年轻时十分能干。那个“记工分”的年代,在“各尽所能,按劳分配”的原则下,生产队按“工分”给社员分红,总是抢着干脏活累活的汪大陈每年都被评为“劳动模范”,后来经推荐,她还担任多年的村妇女主任。

在物资匮乏的年月,持家的汪大陈和丈夫一起分

担责任和压力,用一双巧手缝缝补补。她如同家中的隐形支柱,用坚韧和努力支撑着家庭运转。面对遭遇变故的邻居,她也能省吃俭用施以援手。汪大陈的小儿子朱炳有今年65岁,据他回忆,曾有个和他同龄的村民,因父母早逝,只能与奶奶相依为命,汪大陈每逢春节还会为那个孩子置办一身衣服。而

这一幕也深深刻进了朱炳有的记忆里。

汪大陈不仅仅是家庭的“操劳者”,更是一个有梦想、有追求的女性。朱炳有介绍,有别于大部分在农村生活了一辈子的女性,不识字的母亲脑子很灵光,还将足迹遍布衢州,“她年轻时做点小本生意,挑着担子,走街串巷,靠着自己的努力让全家人过上好日子。”

能吃能喝,粽子鸭头是最爱

目前汪大陈与朱炳有生活在一起,日常享受着细致入微的照料与看护。汪大陈的好体格备受称道。朱炳有笑言,母亲的这份硬朗让他有时候都自叹不如:“她身体各项指标都不错,胃口比我们还好,凡事还总喜欢自己动手,可勤快了。就是现在着实年纪太大,耳朵有点背,其它都很好。”

朱炳有说,母亲生活十分规律,每天早上天蒙蒙亮就醒来。

洗漱一番后,会对着镜子细细打理自己的仪容,头发梳得一丝不苟。“早饭一般吃鸡蛋、包子、稀粥、小菜,她也喜欢吃粽子,有时候一顿能吃三个,我们都吃不了她那么多。”朱小娟向记者透露,老人在饮食上从不挑剔,也没什么忌口,“无非就是现在年纪大一些了,吃得软乎一点。她爱吃肉,尤其是带点肥的红烧肉。另外,衢州鸭头是奶奶的心头好,一次能吃三个,很多

人都佩服她。”此外,老人还喜欢饮水,身旁总有自己的专用水壶。据晚辈回忆,汪大陈之前还喜欢小酌,一般午饭晚饭时会就着菜喝一杯啤酒。不过,自七一村开设共享食堂以来,每到中晚餐饭点,汪大陈改为从家里步行去共享食堂用餐。“食堂保证老人规律饮食、营养均衡,还会提供相应的照料。奶奶觉得那边伙食好、也有伴,每次去都心情很好。”

开朗好动,爱爬山更爱溜达

别看老人已有百岁,手脚还是十分利落。“母亲的贴身衣物和夏季薄衫都是自己手洗的,只有冬天的大件外套才会放进洗衣机。”朱炳有表示,母亲十分讲究卫生,前几年身体更好些时,她总是闲不住,上上下下地做些力所能及的洒扫,而今,她对自己的卫生情况也依然十分看重,目之所及的地方都尽量张罗得整洁清爽。

在子女们看来,汪大陈的好身体离不开她那开朗好动的性格。“母亲年轻时挺喜欢爬山,有时候还顺道采点草药和野菜回来。”朱炳有说。朱小娟也告

诉记者,自己小时和也常常跟着奶奶到处溜达,“她喜欢走上长长一段路去赶集,也热衷于在村子里窜门。大家都爱和奶奶聊天。”

如今,汪大陈的活动范围虽然不如以前广了,但是她依然注重活动腰身,天晴的日子她会坐在门前屋后晒晒太阳,简单地拍打身体,松松筋骨,保持气血通畅,就当是锻炼了。

值得一提的是,2023年4月,江山市举行的旅游发展大会暨廿八都未来乡村开街仪式上。汪大陈还曾作为江山市百岁老人代表,参加了“百岁寿星为江

山旅游代言”活动。在廿八都文昌宫广场,她身披绶带,手捧着荣誉证书喜笑颜开。“母亲这辈子都没有参加过这样的活动,很开心。”看到年迈的母亲能为江山旅游尽一份力,朱炳有语气中也满是骄傲。



本版图片由受访者提供