

百岁老人的“爽气”生活 自制药膳,还会打“铜钱鞭”

本报记者 洪漩



百岁驿站(20)



林苏娥

年龄:100岁

住址:缙云县大源镇大源村



饮食有节,作息规律,自制药膳调理身体;心态乐观,性格坚韧,喜欢与人分享。



林苏娥与重孙们在一起

“

今年100岁高龄的林苏娥是家族里的“老宝贝”。在漫长岁月中,林苏娥热爱生活,保持良好的生活习惯,注重保养身体。此外,她达观的性格、质朴的言行,也默默影响着子女和身边人。

”



尽管年事已高,但林苏娥几年前的生活基本能够自理,做饭洗漱都亲力亲为,是村里人公认的能干老太。平日里,子女们不时送些菜品瓜果,林苏娥都能自己料理,自得其乐。

在小女儿王秀华的眼中,母亲林苏娥的长寿秘诀离不开她长期保持着健康的饮食习惯、规律的起居作息。王秀华介绍:“妈妈早饭一般吃一个包子,喝一碗粥,中饭和晚饭则各

天气好的日子,林苏娥总是戴着一顶红色毛线帽坐在院子里晒太阳。阳光下,林苏娥面色红润、精神矍铄。她经常哼歌。“这是她以前扭秧歌时候的配乐。”王秀华说。

林苏娥与丈夫育有三男两女,家里家外总是忙个不停。“虽然生活有些困难,但妈妈一直都很乐观。”王秀华说,在她眼中,

尽管年事已高,但在子女记忆里,林苏娥没有生过大病:“我妈现在就是听力不好,血压有点高。”王秀华说,母亲十分享受当下的生活,当子女们带着食物来探望时,她总是和其他老人家分享。晚辈们买的衣裳,她也

A 自制药膳食补

吃一小碗饭,她喜欢吃些粗粮,南瓜土豆红薯都爱吃。”林苏娥热衷养生,尤其喜欢食补,在她看来,桂圆干是很好的补品,几乎每天都要吃上几颗。另外,她也会用天麻、人参等做些药膳调理身体。

林苏娥格外注重卫生,无论天气多冷,总是早早起床洗澡,待到把自己收拾妥当,才不紧不慢地准备早饭。一般7点开饭,十分规律。“她会在村里

散散步,晒晒太阳,晚上一般七八点就上床休息了。”

2020年,95岁高龄的林苏娥因一场意外骨折,经过较长时间修养后康复。之后,为了让老母亲受到更专业的照顾,子女们与老人商量后,安排她住进了养老条件更加完善的大源镇大源村(麻车自然村)养老院,让她在专业养老机构内与同龄人一同生活。老人家对这样的生活表示自在且满意。

B 打“铜钱鞭”的一把好手

妈妈就像女强人一样,把兄妹5人拉扯大。

身体还比较灵活的时候,林苏娥喜欢跟着音乐扭秧歌,还会打“铜钱鞭”。“打铜钱鞭”在缙云有着十分悠久的历史,最早起源于宋代,是一种民间用来庆祝丰收喜庆的一种活动,祈祷来年风调雨顺,家人身体健康。而如今,已经成为当地民间传统的健身舞蹈。

在子女们的记忆中,林苏娥晚饭后常常与村里其他人结伴,用手中的两根铜钱鞭灵活地敲打身体的各个部位,嵌在竹竿里的铜钱发出“沙沙”声,彩色的穗子一甩一动,节奏明快。“有时候需要演出,母亲还会抽时间参加集中排练,很讲究。”王秀华笑言,时至今日,母亲依然会时不时哼唱着健身操的配乐。

C 生活要过得“爽一点”

总开心地换上。

林苏娥的乐观心态也影响着孩子们。“妈妈凡事都能想得开。记得她八九十岁时,想吃啥就买啥,人家说‘这东西贵’,她反驳‘贵什么,吃进去的都是自己的’。”林苏娥自己也笑着说:“以前太辛苦,现在要过得

爽一点。”

父母的言行是孩子最好的榜样,王秀华说自己的性格比较开朗,就是受到了母亲的影响。此外,林苏娥一直教导子女要耐心侍长辈、诚心待亲朋,热心对四邻,实诚干事情,传承良好家风。

本版图片由受访者提供