

散步、华尔兹、陪伴……生活细节里暗藏长寿秘笈 王燕珍：执“子”之手日行千步

本报记者 陈素琴



王燕珍

年龄:101岁

籍贯:舟山定海



坚持运动、家庭和睦

“

9月17日清晨的杭州城东公园,晨光刚漫过枝头,一位老奶奶挽着身旁男子的手,缓缓走在石板路上。

“101岁啦!儿子、儿媳天天陪着我散步。”说话的老奶奶叫王燕珍,今年101岁。她声音清亮,眼角笑出的褶皱里满是暖意。身旁是她大儿子,今年七十多岁,身姿挺拔,不时帮母亲理理衣领,路过的人纷纷感叹:“这分明是最动人的‘炫富’!”

”



孙中牵着母亲王燕珍散步

历经风雨达观处世 期颐之年仍精神矍铄

王燕珍如今已是期颐之年,气色红润,步伐虽缓却稳健。翻开她家的老相册,能看到一段跨越近百年的温情岁月——年轻时的王燕珍毕业于上海女子中学,身姿优雅、气质温婉。经同事介绍,她结识了在南京金陵大学任教的孙宏宇。1947年3月,热恋中的两人泛舟南京玄武湖,湖面波光粼粼,照片里的他们笑眼弯弯,将浪漫定格在那个春日。

1958年10月,全家在杭州解放街天然照相店拍下合影,彼时的王燕珍已是三个

孩子的母亲,眉眼间满是温柔。后来,孙宏宇先后在南京金陵大学、浙江农学院任教,王燕珍也辗转担任浙江农学院会计、杭州铁路中学英语老师,夫妻二人携手走过风雨。在那个特殊年代,夫妇俩先后被下放到余杭农村进行劳动锻炼,大儿子到乔司农场,另外两个儿子则去了黑龙江。“后来是我妈妈先回来的。那个时候,我们一家人四散,杭州就妈妈一个人在。我每个周日从乔司骑自行车回来,帮忙做点家务,周一一早又骑回去。”大



儿子孙中说,“我们这个家就是因为妈妈在,大家最后又能聚到一起。”

母慈子孝其乐融融

家庭和睦是长寿的秘笈

上世纪八十年代,王燕珍就常坐儿子的小三轮逛西湖,欣赏苏堤的柳、断桥的雪。1999年1月,孙中踩着小三轮带母亲游西湖的照片,至今还摆在客厅显眼位置。孙中退休后学会了开车,就是想带着母亲去杭州周边的古镇转转,车里常年放着一把轮椅,方便老人累了休息。

“婆婆曾经几次摔跤骨折,每次都要床上躺几个月。我们陪着她做康复训练,都恢复得很好,没有任何后遗症。几十年来,每天定时给妈妈后背按摩,热水搓背,热水洗脚,再正常不过了。他是当成一种享受。”孙中的妻子周玉芬说。“别人经常说的,这么大年纪了,还有妈妈在,很少很少。能有妈妈陪,谈谈天,感觉很享受。”在孙中看来,每天花点时间陪母亲走一圈,养好身体,这样的有效陪伴比陪在医院病床前舒服多了。

“婆婆年纪大了,现在吞咽有些困难,我们就给她打成汁,红烧肉蔬菜都搭配着来,这样营养也能均衡。”周玉芬说。婆婆喜欢吃鱼虾,而水果则给她削成片。“每天下午我们还给她准备牛奶咖啡,她喜欢比较喜欢西式吃法。”

提起家庭幸福的秘诀,她总会拉着周玉芬的手,笑着说:“儿子好是应该的,儿媳好才是真的好。她弄吃的、照顾我,都特别有耐心,有这样的儿媳,我们家才这么和睦。”

孙中用脚步丈量着对母亲的孝心,王燕珍在儿子儿媳的陪伴中安享晚年。这份温暖,比任何财富都更动人,也让我们明白:最珍贵的“炫富”,从来都是家人在侧、岁月安然。

华尔兹、散步 陪伴是最长情的告白



1988年,王燕珍和老伴获“杭州市老年文化沙龙-金婚银婚纪念联欢会”交谊舞大奖赛冠军。

“我外公那时候(解放前)是南京盐务局的,周日就带妈妈出去玩,所以当时拍了很多相片。”孙中说,家中有两本显眼的大相册,里面全是整理后打印出来的老照片。父母亲一生的往事,都被定格,并妥善收藏。其中还有两张,是老太太结婚纪念日时与老伴跳舞的照片。“他们曾是1988年交谊舞大奖赛冠军!早些年,我也会陪着她跳上一段。”

2009年,王燕珍85岁,仍习惯自己出门运动,孩子们只是偶尔陪在身旁。可随着年岁渐长,王燕珍运动量慢慢减少,视力也不如从前,孩子们不放心,孙中便暗下

决心:“每天这趟走路,我必须陪着。”

从那以后,母子二人每天清晨沿河从庆春路到凤起路,再一圈走回来。有时走不动了,就在公园里坐一下。这一走就是十几年,成了他们雷打不动的习惯。

一次,几位陌生路人见两人相携散步,以为是一对老夫老妻,忍不住夸赞:“你们感情真好!”王燕珍听到这话,一手拍在儿子肩上,笑得合不拢嘴:“这是我儿子,不是老伴!”多年的坚持运动,让王燕珍的身体健康,心境明朗。王燕珍说:“现在就是年纪大了,眼睛有些不方便,看东西糊了,所以电视不怎么看了。”