



新境村101岁长者李花：

粗茶淡饭是幸福 心态放宽人长寿

长者档案



姓名：李花
 性别：女
 年龄：101岁
 长寿秘诀：粗茶淡饭就好，心态放宽就好，顺其自然就好。

最想说的一句话：现在生活好了，希望大家都能健健康康，长寿快乐。



■李花(左二)和子女合影。

/长寿有方/ 粗茶淡饭好心态 规律作息多活动

李花生于1920年1月，至今已满101岁，用她自己的话来说，“从来没想到能够活这么久。”

“要说长寿秘诀，应该跟她的饮食、作息和心态这几方面有关。”李花的三儿子陈著顺说，她常年饮食比较清淡，少盐少油，而且按时按量吃饭，“她现在一顿还能吃一碗饭，自己吃，不用我们服侍，牙口、胃口都不错。”

在记者与李花等人聊天期间，陈著顺默默起身到厨房开始做午饭。“她一般11点左右就要吃午饭，今天做的是蒸肉饼和水煮冬瓜片。”陈著顺介绍，老人家基本一餐一肉一菜一饭，肉多是瘦肉、鱼肉等，

菜是家常蔬菜，做法多为清蒸或水煮等，讲究的是清淡、软烂、适量。

老人这些年生活起居都是陈著顺在照顾着，并且遵循一定的规律。如一般晚上9时左右上床睡觉，早上6时左右起床，午间再睡1小时左右。平时如果天气好，老人也会在女儿或幸福院社工的陪伴下，到门口、村内或幸福院走走、坐坐，与人聊聊天，晒晒太阳，活动一下手脚。

“她99岁生日时，我们将她接到幸福院过长者集体生日会，让她作为老寿星代表上台发言，接受大家的祝福，她别提有多开心。”狮山镇新境村社区幸福院社工杨敏玲说，

她认识李花多年，每次见到她，老人都是笑脸相迎，性格比较好。

陈著顺说，老人素来心态较好，这应该是她长寿的一大因素。“这么多年来，她比较少生病，目前除了有些耳背、视力下降、行动稍缓慢，没有其他什么大病，思维逻辑非常清晰。”

“我们每季度都坚持上门给李婆婆测血压血糖，她五六年前有过高血压，但这两三年来，她的血压正常了，已经不用吃降压药。”狮山镇五星社区卫生服务站护士李碧霞说，她住在隔壁村，平时一有时间都会过来探望老人，这些年老人的身体仍保持硬朗。

/辛劳养家/

一生要强不服输 勤俭自强乐助人

说起自家母亲，老人的子女们不约而同得出一个统一评价：一生要强。

为什么要强？如何要强？这还得从李花的人生经历说起。

“以前穷啊，没什么吃的，几乎顿顿梅菜干配白饭或粗粮，一年也难得吃上一顿猪肉。”李花回忆起少女时代，不禁慨叹。

李花说，家境贫穷让她从小就学会了勤俭持家，耕田、种菜都不在话下。“后来从广州嫁过来这里，没想到嫁的老公也是这么穷的。”李花自嘲道，这让现场众人也忍不住笑了。但她话锋一转，“虽然婆婆穷，但我老公很勤奋，一年到头都不闲着，这也就让我们不至于饿着肚子。”

实际上，李花从不后悔从广州“远嫁”到此。她一边跟着丈夫下田劳作，

一边承担起带娃的责任，同时还服侍好婆婆。瘦小的身躯，愣是将一个十几口之家的日常管理扛在肩上。

“我自己7个儿女，外加3个侄子侄女，10个孩子，就这么熬过来了。”李花说，因一些原因，侄子侄女在10岁左右时就失去了父母，尽管当时家庭困难，但她有责任将他们抚养成人，“我不信，我有手有脚，又能干活，还养不活一家子。”

凭借这种信念，李花不仅将孩子拉扯大，看着他们成家立业，自己更是坚持劳作到七八十岁。

这期间，李花还乐于伸出援手，只要邻里有需要帮忙的，她力所能及的，都尽量帮忙。因此，邻里对她印象不错，如今每每路过她家，见到她在家门休憩，都会打声招呼，闲聊几句。

/家风传承/

五世同堂乐融融 儿贤女孝家和睦

如今，李花的子女并非大富大贵，但也安居乐业，儿孙满堂。李花家目前五世同堂，最小的玄孙都已三周岁。

“儿孙都很孝顺，他们经常过来看我。尤其是苦了我这二女儿，这么多年一直陪在我身边，照顾我吃喝拉撒。”谈起这些年儿孙对她的照顾，李花明显因自己需要儿孙照顾，而表现出一丝“愧疚”。

正聊着，老人家要上厕所，陈著顺又想扶她一把，再次被拒绝了。“除了洗脸、洗澡换衣、做饭这些我要帮忙，其他的她都是自己动手。”陈著顺说。

“她就是这样，一直很要强，什

么事情都不愿意麻烦别人。”陈著顺说，这种性格其实也潜移默化影响了他们，让他们都懂得自力更生，通过自己的努力，渐渐过上了幸福安康的日子。

李花对家庭的付出，都在儿孙们身上体现出来。儿孙们不仅相互间和睦共处，对李花也是照顾有加。如陈著顺，多年前李花腿脚不便，她担心老人一人生活不便，于是搬过来和老人一起住，“当时想着住两三个月就好了，但一坚持，就照顾到现在，有八九年了。”

文/图 珠江时报记者 马一右

颜峰社区101岁长者邓崧：

好学习 爱“八卦” 遇到不懂便追问

长者档案



姓名：邓崧
 性别：女
 年龄：101岁
 长寿秘诀：好学习，爱“八卦”，喜运动，清淡饮食。

最想说的一句话：凡事看开点，保持好奇心，多学习，只要心不老，人就不算老。



■邓崧(前)和儿孙合影。

/好记性爱学习/ 百岁仍能熟练背诵诗文

“混沌初开，乾坤始奠。气之轻清上浮者为天，气之重浊下凝者为地……”一来到邓崧家，她就向记者展示了自己的好记性，一口气背诵了数十句启蒙读物《幼学琼林》的内容。

“别看我现在101岁了，我记性很好的。”邓崧说，不单是启蒙读物张口就能背诵，就连一些粤剧片段，她也能哼唱几句。而这些，都是她十几岁时学来的。“因为我记性好，有戏台班子来到镇上唱戏，我大伯懒得自己跑去听，就让我去听，然后学几句回来唱给他听。”

而在这好记性的背后，是她对学习的渴望。当时她家里比较穷，家里无法支持她去上学。为此，她瞒着家人去帮

忙修路，自己积累了一点学费上夜校。

“上了70多天学，学了几本启蒙读物，认识了一些常用字，后来遇到战争，就没有书读了。”邓崧讲到这，连叹可惜。

除了攒钱读书，她还曾攒钱向村里的布匠学习织布。而这，也为她日后嫁入夫家经营生活、补贴家用起到了不小的作用。

这种好学的品性，她戏称为爱“八卦”，“我很‘八卦’的，对什么都好奇，都想学。”

正是爱“八卦”，加上好记性，她学什么东西都比别人快一步。因此，少女时代的她，可谓多才多艺，下田劳作、织布、学文识字、唱歌样样拿手，

成为远近闻名的“小才女”。

随着年岁的增加，邓崧也没有放弃学习。“她有很强的求知欲，什么都想知道。看报纸有不认识的字，一定要让身边的人教会她才行。”叶锦荣说。

“前几年有一次过年前，我自己去买对联，老板都很诧异，说我这么大年纪，还能认识这么多字，很了不起。”说起这，邓崧颇为自豪。

爱“八卦”的性格，让老人至今保持着好奇心、好胜心，只要听到、遇到不懂的事情，她都要“多嘴”问一句是什么、为什么。也正是这种好学之心，让她常年保持积极乐观的心态，从而锻造了她不一般的精神气质。

/好脾气好家风/

与“良人”结婚60年从未红过脸

“我18岁就嫁人了，嫁给我家‘良人’60年，从未红过脸，服侍我家婆家公几十年，也没有跟他们吵过架。”邓崧说起话来，处处透着一股大家闺秀的文化气息。

邓崧的这种好脾气，记者在她子女这也获得了求证。叶锦荣说，在他记忆中，母亲很少打骂他们，如果犯了错，更多的是讲道理，“这与她从小爱学习、爱读书不无关系，她懂得很多道理。”

这种好脾气，也“遗传”给了她的子女。在采访现场，叶锦荣总是一脸笑容，他的姐姐和妹妹，说话也是轻声柔语，与老人沟通也很有耐心。

实际上，好脾气是好心态的表

现，是她长寿的秘诀之一，更是孝顺好家风的体现。

“我父亲很孝顺我爷爷奶奶，我家‘良人’也很孝顺父母。”邓崧说，受到娘家、婆家双方影响，即使有些时候与家婆产生一些矛盾，她也不吵不闹，总是想办法将事情做好，营造和睦的家庭氛围。

这种孝的传递，到了她子女这里，体现在对她的晚年生活照料上。其中，两个小儿子体谅两个大儿子上了一定年纪（都70多岁）不方便，于是主动每天轮流到老母亲家里陪伴。而女儿、儿媳们也很孝顺老人，经常来看她，并承担起照顾她饮食起居等生活琐事。

/好习惯好生活/

清淡饮食常运动 保持规律作息

除了好学、有好心态、有好的生活习惯，也是邓崧长寿的一大秘诀。

“我年轻时就很喜欢运动，周围走。”邓崧说，多运动对身体好，现在她每天都要拄着拐杖到村里走走，到榕树下找老朋友聊聊天。

除了爱运动，好的生活习惯还包括了规律作息和规律饮食。

“她每天四五点就起床，然后晚上七点多睡觉。”叶锦荣说，晚上他们过来陪伴，主要是为了老母亲的安全，基本生活她都能自理。

“她吃得比较清淡，肉吃得不多。”中午11时30分的时候，邓崧的二儿

媳妇带来午饭，是鸡翅尖和水煮青菜。老人家吃起来很利索，很快就能将骨头去掉，吃得津津有味。

这还不算什么，老人家胃口极好，一顿早餐喝一碗粥，吃一块糕点，还能再吃5块钱的饺子。

“现在生活好了，我不用再为子女牵挂，相反还能得到子女们的照料，得到党和政府以及社区的关怀，当然胃口好、心情好、身体好了。”邓崧说，除了子女孝顺，她还很感谢社区幸福院的社工经常过来给她打扫卫生、陪她聊天。

文/图 珠江时报记者 马一右