

# 年逾百岁耳聪目明 穿针引线不在话下

102 岁的曹锁英,到底有什么长寿秘诀?

很多人上了年纪,难免有些眼花耳聋,但在万善园小区里,有位 102 岁的老人依旧耳聪目明,头发灰白,精神矍铄。这位老人叫曹锁英,1915 年 9 月出生在金坛,后嫁在丹阳。

耳聪,她听你讲话不戴助听器;目明,她能帮着女儿穿针引线;她说话清楚,毫不含糊,而且连头发大部分都是黑色的,只有一些白色夹杂在里面。除此之外,她还能操持很多家务呢!

102 岁的高龄老人,为什么身体这么好?她到底有什么长寿秘诀?我们一起去看看。

——岳蕾 陈晓玲 文/摄

## 年逾百岁神清体健 穿针引线不在话下

12 日上午,记者来到曹锁英家,刚吃完早饭的她正捂着热水袋坐在家中的老藤椅上。老人面色红润,精神很好,看上去只有八九十岁,如果不是事先了解,记者真难相信这是一位年逾百岁的老人。

“来来来,坐坐坐……”曹锁英的女儿蒋嘉凌把记者引进家中,简单向曹锁英介绍了一下记者。曹锁英立马从藤椅上站了起来,非常热情地招呼记者坐下,脸上洋溢着开心的笑容。记者这才发现,老人不光气色很好,行动敏捷,说起话来也很清楚。

据蒋嘉凌介绍,母亲退休后,一直跟着儿子和三个女儿生活,四个子女轮流照顾,享受着每个子女家中的舒适生活,含饴弄孙,平日里做做家务,吃吃粗茶淡饭,不觉已过百岁,四世同堂,“我的生活其乐融融,现在大孙女也有女儿了,四世同堂了。”

蒋嘉凌说,母亲虽已年过百岁,但思路清晰,行动自如,“扫扫

地、烧烧火什么的她都能干,平常还能帮我穿针引线呢,眼睛比我都好!”为了让记者见识一下,蒋嘉凌拿出房中的针线,打开客厅的日光灯,让母亲当场穿起了针线。只见老人先用手搓了一下线头,习惯性地放入口中,再搓了一下,右手拿针,左手拿线头,没过一会就穿了过去。记者不停地夸赞她厉害,老人很高兴,像孩子一样抓住线的两头不停地转着已经穿进去的针,很是得意。之后记者从蒋嘉凌的口中得知,母亲退休前在厂里就是扎鞋底、缝帽子的,可以说是跟针线打了一辈子交道,也许正是这样,才让母亲在百岁的年纪耳聪目明。

## 出身贫寒心态健康 饮食几十年如一日

蒋嘉凌告诉记者,母亲在 42 岁高龄生下了她,她是家中最小的女儿。母亲带大他们兄妹四个吃了很多苦,因为当时父亲在上海工作,基本不能回家,照顾儿女的重任全部落在了母亲身上。那段时间,母亲没有工作,除了父亲每个月寄回家的生活费,母亲只能靠着在家周边种些菜贴补家里。之后,母亲进入了一家厂,做起了针线活,每天都重复扎鞋底、缝帽子。

“那段日子非常辛苦,却锤炼了一个人的意志和品格。”曹锁英说。退休之后,她通常吃的都是粗

粮和蔬菜,并且保持乐观的心态,从不和别人吵架。同时,蒋嘉凌也介绍,母亲在百岁高龄还能保持这么“年轻”的状态也许和子女的照顾、饮食是分不开的。而在蒋嘉凌看来,少吃多餐、营养到位加上健康心态,与母亲长寿是分不开的。

蒋嘉凌介绍说,母亲每天早上 8 点多就起床了,现在天气寒冷,所以就不出门溜达了,以往天气好的时候,她都要出去走走的。起床之后,几十年不变的就是空腹喝一杯老山蜂王浆冻干粉,再开始吃早饭。早饭一般都是一碗粥加一个鸭蛋。把母亲安顿好之后,蒋嘉凌就要开始炖红枣银耳汤,这是母亲的“下午茶”。炖好之后差不多已经 10 点多钟了,按照习惯,就是一杯牛奶加几块点心,比如面包之类的。午饭以蔬菜为主,下午再添一些水果,喝一杯黄芪精。这些虽然看似很简单,但几十年不变的做下来,还是要花很多心思的。“我妈生活得很有规律,我觉得这应该也算她的长寿秘诀之一。”

## 长寿秘诀还在家庭和睦 幸福快乐生活是健康“源泉”

年逾百岁的曹锁英,身体为什么如此健康?长寿的秘诀有什么?曹锁英和家人告诉记者,除了乐观的心态、有规律的生活外,还和儿女孝顺、家庭和睦有很大关

系。在场的晚辈都认为,老太太最好的就是心态,她心胸开阔,乐于助人。

在大女儿的印象中,母亲遇到什么事都不生气,而且还常做善事。对子女的教育,母亲从不粗暴地打骂,而是和气地讲道理。别人找她办事,从来没听她说过“不”字。“她总是说,只要能帮就要伸出援手,凡事不要与人计较,多想他人的好,多做好事,自己就会开心,我们都认为,母亲心态特别好,与世无争,不怕亏。”大儿子说,母亲的豁达心态以及为人处世的原则,也深深影响着后辈,让他们受益匪浅。

在家里,女儿、女婿和晚辈们对老人都很孝顺,逢年过节都要买一些补品给老人;女儿蒋嘉凌从来不理怨母亲,在生活上体贴入微,空下来还要帮母亲剪指甲捶背,让老人过着幸福美满的生活,心情愉快。除了儿女的照顾,曹锁英的亲戚朋友都会不定期地来看望她,买些水果,买些新衣服,使老人的生活快乐又充实。“快乐幸福的生活是我身体健康的源泉,活跃了我全身的细胞,促进了新陈代谢,提高了免疫力,因而我很少感冒,也没有气管炎,所以很少去医院挂盐水,身体硬朗,走路不用拐杖。”曹锁英乐呵呵地说。

曹锁英也在经历了苦难后,任由自己变成一个老小孩,享受着家人无微不至的照顾。

## “灾难自救”知识宣传进社区

江南人家社区为“第一站”

本报讯 1 月 6 日下午,江南人家社区和云阳人民医院联合组织了“灾难自救”宣讲活动,全社区约 40 人参加。

宣讲活动以讲座的形式给居民们强调了遇到灾难的时候应该如何第一时间进行自救,社区居民们纷纷表示此种形式易懂易掌握。很多家有儿童的住户,也顾不得带孩子,赶到社区听讲。特别是触电发生时的自救方式,让大家很受益。“触电事故发生的时候,大家首先不要慌,要做好以下几点工作。”负责宣讲的工作人员说,一、立即切断电源,可用绝缘体挑断电线;二、切勿用手触及带电者,切勿用金属物或潮湿的工具拔电线;三、发现电线断落在地上时,应远离其 8 米范围以外;四、将脱离电源的触电者迅速转移至通风干燥处仰卧,观察触电者有无呼吸,动脉有无搏动,检查口腔,清理口腔黏液,取出假牙等,放松上衣和裤带;五、呼吸心跳停止,立即实施心肺复苏,不轻易中断;六、对外伤进行止血、包扎、固定,再拨打求助电话……“这种方式我们还是能接受的,有实际意义,希望以后多开展这样的活动吧!”江南人家一居民说道。

据悉,“灾难自救”的宣讲活动将在各个社区陆续开展,江南人家社区为今年宣讲的“第一站”,以后会不定期在其他小区进行,每月去 4~5 个社区宣传。每次宣传的讲座时间大概为 50 分钟。

(张敏 睦志祥 王晖)

## 社区联播

### 社区举办“迎新春写春联”活动



“过大年,写春联”是中华民族传统民俗文化。12 日上午,兴隆苑社区联合市老年书画协会举办了“迎新春,写春联”活动。活动中,书法爱好者为社区居民纷纷挥毫泼墨,一副副春联不但为居民带来了节日的气氛,更让居民体验到中华传统民俗文化的魅力。

(王国禹 赵美群 摄)



曹锁英女儿解说老人的“长寿大餐”



102 岁的曹锁英不需要带眼镜就能徒手穿针引线