



114岁了,“老大”还能吃肉喝酒

身体健康生活能自理,只是不太喜欢走动了

本报通讯员 鲁燕 本报记者 柳斌

饭量不减 每周还能喝点酒吃点肉

雪白的胡须垂至胸前,身着暗红色唐装。20日中午记者来到杨明运老人家时,他正坐在客厅窗边的椅子上晒太阳,阳光透过玻璃射到室内,老人的背有些驼,前倾着上身,双手交叉放在腿上。

客厅的书柜上摆放着很多奖杯、奖状和证书。有中国老年协会颁发的“世纪健康老人”奖杯,省老龄部门颁发的“齐鲁十大百岁健康寿星”奖状、“孝星之家”奖状,市老龄部门颁发的寿星奖章等。

“老人中午喝了多半碗稀饭,炒的卷心菜放了辣椒,他不能吃辣,又单独给他炒了鸡蛋。”老人的侄子杨玉兴介绍说,老人现在饭量还好,平时中午能吃半个豆包,今天中午喝了稀饭,吃了一个鸡蛋。

杨明运老人一生无子女,到了老年,由老人的侄子杨玉兴和侄媳妇照顾。如今侄子杨玉兴也已经79岁,侄媳81岁。

去年老人获得烟台市十大寿星称号时,记者也曾采访过他,或许是老人刚刚理完发的缘故,和一年前相比,老人看起来清瘦了些。

杨玉兴告诉记者,老人的身板依然硬朗,饭量与之前相比没有减少,早上起来,先冲一包藕粉,早饭侄媳妇为他盛半碗稀饭,剥一个鸡蛋放到稀饭里,然后再加两块桃酥,老人能全吃完,早饭后还能再喝半斤牛奶。

红烧肉一直是杨明运老人的最爱,前些年老人颇爱吃红烧肉也喜欢喝少量酒。如今,杨明运老人每周都能吃一顿炖肉,喝上点酒。

“吃的数量没以前那么多了,每次能吃一两块。”侄媳妇说,孩子们经常会在周末看望老人,我们聚餐喝酒的时候,也为老人倒上点,每次能喝半两白酒,是家人专门为老人准备的三鞭酒。

在19日烟台市老龄部门公布的“十大寿星名单上”,芝罘区杨明运老人以114岁高龄再次蝉联烟台十大寿星之首。作为烟台市甚至是山东省的“老大”,杨明运老人的生活状况、长寿秘诀也引起了市民的关注。

20日中午,本报记者来到位于芝罘区锦绣新城的杨明运老人家中,见到了胡须满把、身板硬朗的杨明运老人。

耳朵背了电视不看了 喜欢讲讲以前的事儿

“现在老人也不愿动弹了,从早到晚坐在椅子上。”杨玉兴介绍说,去年老人还经常到阳台上走动,看看外面的风景。

老人坐的椅子旁边有一台电视,虽然电视经常开着,但是老人很少关注电视画面,眼睛一直目视前方或者闭目养神。“前些年还经常看电视、听收音机,近些年耳朵有些背了,我们和他说话也要凑在耳边。”杨玉兴介绍说。

虽然老人眼睛有些花,耳朵也有些背了,但是老人的思维依然清晰。“孩子们周末来的时候,经常缠着他讲讲他过去的故事,有时候也让他讲讲史书,老人高兴的时候就讲给大家听,他年轻的事记得很清楚,思维也很清晰。”杨玉兴说,人老了就很容易健忘,但是他的大脑一直很清晰。

去年记者采访杨明运老人时,他还讲过一段《三国演义》和年轻时听过的评书。

一家三代都是长寿人 心胸豁达是重要原因

杨明运老人兄弟四个,他排第二,只有他健在。杨玉兴介绍说,父亲和几位大伯都曾经是船员,由于大伯杨明运晕船,后来来到烟台做苦力,没想到他活得岁数最长。

“我父亲是因为喝酒过度后来得了病,60多岁过世的,其他叔父也相继过世,但是祖父和曾祖父都很长寿,都是80多岁过世的。”杨玉兴说,那时候家

境条件不是很好,能活到80多岁已经算是高龄。

在杨玉兴看来,大伯能如此高寿,心胸豁达是最重要的原因。老人性格好,做工时没和工友吵过架,结婚后夫妻没红过脸,先后搬了多次家,与邻居没吵过嘴。他在家也不发脾气,天天乐呵呵地,不生气,也不生病。“从小到大,他从来没有责罚过我们。”

在家人看来,杨明运是个豁达的人,与世无争,知足常乐。他不识字,但记忆力好,过去听过的评书,都能原本本讲出来,也经常讲给别人听,在厂里时跟工友讲,在家里给孩子们讲,孩子们说是听着他的故事长大的。



114岁高龄的杨明运老人,身板依然硬朗。本报记者 柳斌 摄

吃饭穿衣都能自理 只是背有些驼了

老人在椅子上坐了一会儿,开始打盹。上身慢慢前倾,快要贴在腿上。侄子杨玉兴走到老人面前,将老人的身子扶了扶,并在老人的耳边喊了一句:“身子向后靠,别往前趴。”老人微微动了下身子,一会儿又快趴在了腿上。

杨玉兴告诉记者,老人年轻的时候在码头干苦力,老了驼背情况越来越严重,现在直不起腰来,一打盹身子就要趴到腿上。

杨明运是24岁从河北省唐山市来到烟台。小时候家里很穷,只得外出做童工,来到烟台后,先是在一家制盐厂当工人,后来当过厨师,抗日战争开始后,又到烟台码头当搬运工。抗日战争胜利后,又转业到面粉厂做基层工人。后来在面粉厂退休。他的

老伴在60岁时双目失明,72岁病故。

“他是一个好强的人。”杨玉兴这样形容自己的大伯。虽然已是114岁高龄,老人每天早上起床自己穿衣服,晚上自己脱衣服。有时候洗漱、上厕所都是自己拄着拐棍去卫生间。家人担心他的安全,每次见他去厕所的时候都扶着

他。每当吃饭的时候,家人把饭给他盛在碗里,他自己拿筷子夹菜,自己端着碗吃饭。

杨明运老人的房间,收拾得干净整齐,一张木桌上放着山东省老龄部门在2008年颁发给他的“泰山寿星”艺术品。杨玉兴告诉记者,考虑到老人的安全,他现在每天和老人住在一起,屋里的东西都是老伴和女儿收拾的。

本报于2010年10月13日对杨明运老人的报道:





全新索兰托 新一轮降价风暴到来!

KIA MOTORS

烟台大兴进口起亚4S店

销售热线: 0535-2917666

免费咨询电话: 400-655-9072

地址: 烟台市芝罘区机场路200号

进口起亚 品质全球如一

全球性价比最高 **索兰托 SORENTO** **安全 舒适**