

老人记忆力真是好

亲戚小名张口即来

本报记者 张浩



一日三餐很准时

9月26日，在潍城区西关街道西园社区一栋单元楼的四楼，记者见到了101岁的谭金兰老人。老人是地地道道的潍坊人，老家在仓巷子街，也就是现在的城隍庙小区附近。如今搬到西园社区跟儿子一家生活已经40多年了。

老人一头白发，梳得一丝不苟。“都是母亲自己做的，每天都梳。”老人的儿子李祖臣笑着说，老人特别爱干净，年轻时就是如此，以前家里条件不好，没什么像样的家具，但即便是一张破桌子母亲也会擦得干干净净。到现在，母亲的衣服还都叠得整整齐齐，桌子也擦得干干净净。之前天暖和的时候，天天都洗澡，也不用人帮忙，只是母亲行动有些慢，所以有时她洗的时间长了，他妻子就过去看看，怕地滑摔着老人。

提起老人的养生窍门，李祖臣说，母亲并没有刻意去保养，但是她有一些好习惯，一日三餐

都很准时，从不挑食，吃的量也都有控制，每天中午睡午觉，晚饭要早吃，饭点大概在4点半左右，早吃有助于消化。

“早饭半斤牛奶，一块大桃酥。”老人的儿媳韩梦素告诉记者，都说上了年纪的人不能吃太咸、太甜，但婆婆这么大了，就是喜欢用牛奶泡桃酥吃，现在，血压不高，血脂也不高，身体很健康，只是耳朵有些背。

虽然年纪大了，但老人思维很清晰，家里亲戚来了，都能叫上名来。韩梦素笑着说，家里晚辈越来越多，有的也上了年纪，样貌有些变化，但是每次家里人来看婆婆，问她知道是谁吗，老人一口就能喊出对方的名字，不过“喊的都是小名”。

喜欢扎堆凑热闹

老人现在的生活基本能够自理，但是走路已经不方便了，每天都是由儿子和儿媳扶着在屋子里走走，很少再下楼出门，即便这样，也难以掩饰老人一颗喜欢凑

热闹的心。

韩梦素笑着告诉记者，上了年纪的人都怕成为别人的累赘，家里有聚会或者那个亲戚家里有人要结婚了，都会来通知一声。问道老人去不去的时候，老人嘴上说着“不去了不去了，去了添麻烦”，但是手里已经把过节穿的衣服从箱子里翻了出来，惹得儿孙一阵笑声。

“就是看着人高兴。”李祖臣说，不管是婚宴还是聚会基本都会选在酒店，一大家子人围在桌前，老人坐在中间，吃不了太多东西，就是看见一大家子人了，就高兴。

韩梦素说，她跟老伴同岁，今年都是69岁，转眼就是要70岁的人了，但家里有位一百多岁的老母亲，仍然觉得自己很年轻。“当媳妇都快50年了，还想继续当下去。”韩梦素笑着说，从以前到现在，她跟婆婆关系就很亲近，如今朝夕相处，生活中已经离不开婆婆的身影了。

人物简介

谭金兰，101岁，潍城区西园社区

潍城区西园社区101岁的谭金兰老人喜欢热闹，哪家亲戚家有喜事，准少不了她的身影，而且老人的记忆力还很棒，亲戚的小名一口就能喊出来。年近七旬的儿媳妇笑着说，家里有婆婆这个寿星在，她老觉得自己还很年轻。



左为戴道美老人，右为李玲英老人。



这俩寿星是亲家，每天都凑着拉呱

“有个老姐妹真好！”

本报记者 于潇潇

人物简介

李玲英，99岁，戴道美，91岁，潍城区文家村

“家有一老，如有一宝”，潍城区于河街道文家村的文常爱家就有俩“宝贝”，99岁的李玲英和91岁的戴道美是亲家，两人相处已近50年。

“你昨天都没过来。”10月26日上午，一见面，99岁的李玲英便“抱怨”起91岁的亲家戴道美这两天来得少了，戴道美则拉着老姐姐的手，问这两天身体好不好。李玲英的女婿、戴道美的儿子文常爱不由乐了，他说，老人几乎每天都见面，一天不见，就会惦记。

其实，这俩姐妹住得特别近，分住家里的东西屋，相距不过二十米。戴道美和丈夫文聿兴住东屋，李玲英和女儿女婿住西屋。

虽已过九旬，但两位老人都闲不住。早上五点，戴道美就会起床，自己做饭，收拾屋子，侍弄花草，然后打开收音机。她和老伴都喜欢听评书，最爱单田芳，现在每天追听他播的《乱世枭雄》。收音

机是台老古董，用了近五十年。一段评书听下来，戴道美往往会挪着小脚到李玲英那里转一圈。

李玲英身体不如戴道美灵便，文常爱说，去年夏天，母亲还能做家务，缝缝补补，后来受一个孩子去世的打击，身体大不如前。手脚闲下来，李玲英养成了吃零食的习惯，加之胃口很好，山楂片、冰糖、火腿肠、菠萝豆都爱吃。老人的记性还非常好，家里二十几口人的生日她都记得，谁要过生日了，她就提前提醒。

有时，俩老人还会找邻居聊聊天，她们还喜欢下跳棋，下起来偶尔会拌嘴，嫌对方落子速度慢。

家有老寿星，文常爱家里客人不断。儿孙们也都孝顺，每次来都给两位老人准备礼物，衣服、鞋袜几乎都是一式两份。而当孩子们忙活的时候，两位老人便坐在炕上，笑眯眯地边聊天边看孩子忙活。