

精神好

## 热衷于和人聊天

杨茂桂所生活的南峪村,在费县石林梨乡景区。通往南峪村的一路上青山连绵,两侧是郁郁葱葱的果树和庄稼,入目都是绿色。

别看109岁高龄了,杨茂桂老人在家里呆不住,老想出去串个门,记者去寻访她的那天,她正好去了五里之外的小女儿郭胜兰家。

几经周折,终于见到了杨茂桂。老人一头白发如雪,嘴里的牙也早已经掉光了,一个多世纪的岁月在她的脸上刻下了一道道深深的皱纹,但精神头很好,除

了偶尔的感冒外,几乎没有生过什么大病。

虽然老人听力不太好了,但是声音大一点她就能听到,老人热衷于跟别人聊天,“你们是哪里的?”见到记者和费县费城镇的工作人员,便亲热地拉着手问长问短。

9月份的临沂仍然比较热,最高气温在30℃,但杨茂桂仍然穿着厚厚的大襟褂子,并不觉得热。杨茂桂的小女儿郭胜兰说,就是最热的时候老人也不穿短袖。有一次给买了一个短袖衫,最后又接上了长袖才肯穿。

老小孩

## 喜欢坐汽车出门

郭胜兰说,平时老人都在南峪村的家里住,前些日子找了一辆汽车把老人拉过来住几天,老人就喜欢串门,别看年龄这么大了,还喜欢坐汽车,“越老越跟个小孩似的”。

老人还喜欢别人夸她。有时候故意引着别人说夸她的话,故意说:我老了,啥也不能干了,没用了,就光剩下喘气了。她只要这样说,别人都会告诉她:你怎么没用,儿孙拿你当宝贝,政府也拿你当宝贝。她一听,就会笑得合不拢嘴。

可能因为久居深山,也

可能是习惯所致,杨茂桂老人至今把临沂称作是“沂州府”(1913年以前,临沂为“沂州府”)。你若问她“去过临沂吗”,她就很茫然,若问她“去过沂州府吗”,她就兴高采烈地谈论她坐着汽车去临沂时的情景。

虽然是因为头疼到医院检查才去的临沂,但城市的繁华让这个老人特别兴奋,坐在车里向外四处张望,像个充满好奇心的老小孩。老人走了一趟后感叹:“你说现在这日子过得,真好啊!”

109岁的山村老寿星杨茂桂——

# 心境开阔豁达 幸福历久弥坚

过去人们常说“人生七十古来稀”,可是现在,长寿老人越来越多。在费县费城镇南峪村,1901年8月出生的杨茂桂老太太已经109岁了。

杨茂桂老人历经晚清、民国、新中国三个时代,至今仍习惯把临沂称作“沂州府”。



▲小女儿串红辣椒,杨茂桂(左)就坐在旁边一边说话,一边帮忙递辣椒。

长寿经

爱干净

从不吃甜食

很多人会好奇,这样一位普通的农村老太太是如何养生的?郭胜兰认为,老人的长寿一是因为她吃东西能节制,再就是脾气好,很少生气,还有就是爱干净。

生活在农村,杨茂桂吃的饭很简单,“有什么吃什么”,只不过有一点,杨茂桂吃盐很少。儿女们给她做饭,都是放盐前先给她盛出一份来。杨茂桂的小女儿认为这是母亲生病很少的原因之一。

如今年龄大了,加上没牙了,杨茂桂的三餐就越发简单:一碗糊涂(临沂的一种粥),泡半个煎饼,有时再吃点青菜。

杨茂桂吃东西也很节制。她很少吃糖,年龄大了以后就更是一点糖也不吃。“有人把糖块放到我的嘴里,我也不吃”,杨茂桂说,具体啥原因她自己也说不清,她只是认为越是好吃的东西越不能多吃。

据郭胜兰说,杨茂桂从年轻时就特别爱干净。一天不知道要洗多少次手,前几年身体还硬朗时,自己每天都洗澡,从来不间断。后来年龄太大了,自己洗不了,就整天催着女儿给她洗手、洗脸、洗澡。

费城镇党委工作人员分析说,除了老人自身性格、饮食习惯等原因,她所生活的环境也应该是长寿的因素之一。杨茂桂生活的地方是费县有名的石林梨乡景区,山青水秀,生活在这样的自然环境里,再加上心境开阔,自然就长寿。

据了解,仅费城镇,就有百岁以上的老人11位。和临沂市其他县区的百岁老人一样,他们每月都有200元的长寿补贴。

本报通讯员 邢军弛  
本报记者 张纪珍