

103岁寿星能做针线活

“心宽”是岚山宋王氏的长寿秘诀

文/本报记者 刘守龙 片/本报记者 刘涛

家住岚山区碑廓镇宋家岭村的宋王氏老人今年103岁高龄，老人家身板硬朗，耳聪目明，针线活也不在话下。谈到长寿秘诀，一直照顾老人起居的二儿子宋广举说，“母亲心态好，每天都开开心心的，是家里的开心果。”

穿针引线是绝活

“老奶奶是我们家的宝贝儿。”百岁老人宋王氏的孙媳妇张云说，奶奶现已103岁高龄，老人家身板硬朗，耳聪目明，是家里的老寿星，开心果。27日，张云特意从乡镇挑选了苹果和葡萄回家探望老人，虽说老太太已是百岁高龄，但对水果却“情有独钟”。

宋王氏老人家住岚山区碑廓镇一个偏僻的小山村，一直由其72岁的二儿子宋广举悉心照料，103岁高龄的宋王氏是村里年纪最大的老人。

“孙媳妇来了，呵呵。”正坐在院子里扒石榴的宋王氏见到孙媳妇格外高兴。

“母亲是个勤快人，虽然年纪大了，但还是闲不下来。”宋广举笑着说，家里人都不让她干活儿，可老人家还是偷偷地忙家务活。“她一个人的时候剥花生，晒豆子，闲不住。”



27日，岚山区碑廓镇宋家岭村，72岁的宋广举照料母亲宋王氏。

宋王氏虽已百岁高龄，但身板硬朗，不仅能做喂鸡、剥花生这样的“体力”活儿，针线活儿也不在话下。说着，宋王氏让儿子拿来针线，现场向大家表演起穿针引线的绝活儿。毕竟宋王氏年事已高，表演有些吃力，但最终还是成功了。

“老了老了，眼力不如以前了。”说着宋王氏笑了起来。

宋广举说，母亲穿针引线、绣荷包样样都会，老人身上的衣服有破洞都是自己动手缝补，从来不麻烦家人。

记者与宋王氏交谈，她普通话听得不是很明白，但日照

方言听得清楚，耳聪目明，精神劲十足。

平常饮食 早睡早起

“奶奶身体非常好，平时连感冒都很少得。”张云说。

宋王氏接过孙媳妇递来的葡萄，一口一个，吃得有滋有味儿，不一会儿五六颗葡萄已经吐皮下咽。“我没有不能吃的东西，水果、猪肉、煎饼都爱吃。”宋王氏笑着说，水果在家里没事儿就吃，什么水果上市了就吃什么。

宋广举一直负责母亲的

饮食，“母亲一般早上都喝些大米、玉米做的稀饭，中午吃煎饼、馒头，晚上吃面条。”宋广举说老人吃的饭菜很平常，都是一些产自自家菜园的菜，“几十年来都坚持早睡早起的习惯，下午六点左右就上床休息，从来不熬夜。”

“我们村里长寿的人不少，90多岁的老人都还能干活儿。这可能跟村里的饮水有关系，喝的都是山泉水，水质甘甜，不受污染。”宋广举说。

秋天天气渐凉，家里人给宋王氏换上两件长袖，宋王氏还是习惯地围着她的青色围

巾，聊天间老人还时不时跟周边人开起玩笑，惹来儿孙们一阵欢笑。宋广举说，“母亲是家里的开心果儿，没事儿的时候就给我们讲故事，讲笑话，虽说很多都是一些陈年往事，但大家都喜欢听她说。”

“心宽”是长寿秘诀

饮食健康、作息规律，“心宽”也是老人长寿的秘诀，遇到不开心的事儿过去了就不再重提，每天都开开心心的。与记者交谈，老人经常会像小孩子一样忍俊不禁，看着老人慈祥满足的笑容，周边人都为她的快乐长寿感到高兴。

老人开开心心的，其实她心里还是有些东西一直放不下。宋王氏丈夫在她35岁的时候参加了抗日战争，这一去就再也没有回来，从此她就守起了寡，这一守就是68年光阴，一个人要拉扯5个孩子。提起往事，老人的脸色一下就凝重起来，好像在追忆那不堪回首的往事，怕老人家心情不好，大家赶紧换了话题。

“奶奶您可得使劲活呀，争取活到110岁。”“我活得还可以，110岁不算多，得活120岁。”开心老人宋王氏一脸严肃的回答逗得大家开怀大笑。

离别时分，宋王氏握着记者的手道别，“吃个煎饼再走吧。”质朴的挽留让人心里暖暖的，老人的手经过岁月的洗礼已变得粗糙，但却依然那么温暖。

日照阳光医院

妇科诊疗中心

阳光网站: WWW.RZYGWY.COM

2011“十一”放“价”十天

活动时间: 10月1日—10月10日

妇科常规检查套餐: 尿常规、白带常规、早早孕检测、宫颈检查、阴道镜检查、妇科彩超只收58元。

妇科诊疗优免项目

专家挂号费	全免	血常规化验费	全免	卵巢囊肿手术费	半价	普通人流手术费	200元
专家诊查费	全免	尿常规化验费	全免	体外介入治疗费	半价	阴道炎治疗手术费	半价
白带常规化验费	全免	早早孕检测费	全免	输卵管疏通手术费	半价	宫颈糜烂治疗手术费	半价

妇科诊疗范围: 阴道炎、盆腔炎、附件炎、输卵管炎、宫颈糜烂、子宫内膜炎、月经不调、白带异常、卵巢囊肿、尖锐湿疣、处女膜修补、不孕症、无痛人流等各种妇科疾病

妇科手术费、治疗费优惠50%! 药费全市最低

咨询热线: 3913333 3913122

QQ咨询: 2448418698

院址: 日照市艳阳路12号(凌云大厦西200米)