

106 岁的于桂芬老人： 那是村里的宝啊

本报记者 付志锦

“那是村里的宝啊，身体好，又乐观。”在寒亭区朱里街道官桥村，说起 106 岁的寿星于桂芬老人，村民们都挺熟悉。

9 月 25 日，阳光很好，记者到达老人家中时，老人正坐在屋门口晒太阳，旁边放着拄了好几年的拐杖。阳光充足，照得人睁不开眼，沐浴在阳光下的老人一脸悠闲。

老人话不多，总是笑眯眯地看着来人，见记者来，就拉着记者的手，说：“老了，记性不好了，忘了你是谁了。”

“老太太特别爱出门，现

在身体不如往年，出门少了，就搬个板凳，坐在屋门口或者院里晒太阳，一晒就能晒半天。”老人的儿媳于爱芬说。

说起母亲，71 岁的儿子王瑞田说，3 岁多时父亲就去世了，他娘一直一个人拉扯他长大，付出了很多心血。不过母亲很乐观，也很知足。

“幸亏党的政策好啊。”谈话中，老人不时冲记者点点头：“政策好啊！”王瑞田说，如今政府一年给 4000 多元的补贴，逢年过节还过来看望，老人生活过得红红火火，一点儿也不愁，而且孙子孙女也常回

来看望，老人挺知足。

说起母亲的饮食起居，王瑞田就笑了：“平时一日三餐，非常规律，吃的东西也很固定，喜欢吃肉包和油条。”他说，母亲喜欢吃外面卖的肉包，自家包的反倒不喜欢，一顿能吃上两三个。此外，母亲每顿饭都习惯喝点汤。

让他意外的是老太太抽了一辈子烟。他说，记事起，母亲就是拿着烟卷的。有时抽晚辈给她买来的烟，有时就弄张纸，把散装的烟叶卷起来抽。“前年，我就开始戒烟，顺便也限制了老母亲，让她少抽点

儿，吸烟毕竟还是有害健康的。”

老人还喜欢吃糖，不管是白糖冰糖还是奶糖，只要是甜的，都喜欢。王瑞田说，母亲爱吃甜的习惯已经很多年了。晚辈们知道她喜欢吃，就经常给她买。日常生活中，老母亲晒着晒着太阳，经常会站起身来，拄着拐杖，用手捻点白砂糖，放在嘴里吃起来。

王瑞田说，母亲受苦受累一辈子，现在就希望伺候得母亲舒舒服服的，让老人开开心心享受好日子。



沐浴在阳光下的于桂芬老人一脸悠闲。



74 岁的徐淑嫔老人（右）前来看望滕老师。

97 岁的滕树廉老人： 早餐一定要吃西红柿面条

本报记者 秦昕

97 岁的滕树廉老人耳不聋眼不花，爱看报纸，爱聊天，生活规律。他是潍坊一中的老教师，一生几乎都献给了教育事业，由于工作时对学生很照顾，如今很多“高龄”学生常常过来探望他。

9 月 27 日，在潍城区长胜小区的小花园中，一群老人围坐在一起，一位慈祥的老人一直乐呵呵地说着话。当记者询问哪位是滕树廉老人时，这位乐呵呵的老人就像个学生一样举起手来。

滕树廉老人是潍坊一中

的老教师。记者拜访老人时，正巧碰上他的学生来探望。今年 74 岁的徐淑嫔老人是潍坊一中 1951 届的学生，那时滕树廉老人是她的教务老师。她说，滕老师对学生特别和蔼，会耐心教导犯错误的学生，平时和学生的关系特别好。很多学生跟他的关系比跟班主任老师的关系还要“铁”，所以到现在，很多的学生还都常常过来探望他。

老人生活很规律，每天五点多起床，之后做半小时左右的保健操，按摩按摩头部，舒展

一下身体。他还喜欢去小区里的小公园里溜达，和老人们聊聊天，平时爱看报纸，关心时事政治。滕树廉老人说，他一天几乎都不闲着，不是去这家走走就是去那家转悠，一方面可以锻炼腿脚，一方面锻炼自己的说话听力，得益于运动，现在他眼也不花耳也不聋。

当问起老人的养生秘诀时，老人笑着说，其实基因很重要。他母亲活到 99 岁，现在除了他一个弟弟身体不好早逝之外，其他 7 个兄弟姐妹都健在，基本上都是 80 岁以上

的老人，而且身体也比较健康，算是长寿之家了。

除了基因的因素外，老人告诉记者，再就是他比较爱吃菠菜爱吃面食。老人 66 岁的女儿滕建慧说，父亲吃饭很多样化，但早餐一定要吃西红柿面条，而且特别喜欢吃菠菜，基本每天都得吃点菠菜。虽然现在蔬菜供应条件好了，但是菠菜也不是天天都有，所以每当春天菠菜多的时候，她就去菜市场买上四五十斤，放在冰箱里冷冻着，等市面上没菠菜卖了，就给父亲做些冷冻菠菜吃。