



多乐和是103岁姜秀兰老人的长寿秘诀。



时令蔬菜鸡蛋汤，姜秀兰吃得有滋有味。



邻居来串门，老人总是格外开心。



兄弟几个人张罗老人的午饭。

103岁老太就爱乐和

百岁档案

姓名:姜秀兰
祖籍:山东淄博
出生年月:1920年9月
子女:四儿二女
生活习惯:性格开朗,作息规律
饮食习惯:喜欢时令蔬菜,从不挑食



文/图/视频
记者 戴伟 王鑫
通讯员 闫盛霆 郜文娇



老人洗脸、梳头都不需要家人照顾。



百岁老人还有这么多黑发。



历经百年沧桑的手



扫码看视频

淄博市淄川区大多数村镇地处山区,这里空气清新,北方特色的物产较丰富,人们晨起耕种,日落而息,生活规律,许多老人健康长寿。淄川区西河镇西坡地村103岁的姜秀兰老人就是他们中的一员。

姜秀兰,1920年9月生人,自幼在农村种地,嫁入西坡地村后生育了四儿二女。早年她丈夫过世,自己支撑着一个家。老人现已五世同堂,有孙子、孙女、重孙子、外甥、外甥女等共60余人,其中最小的3岁。

2月底正是北方的初春,早晨还有不小的凉意,姜秀兰的三儿子搀扶着老人从院子里走回房间。老人红光满面,上台阶、过门坎几乎不怎么用人照顾。每当有同村村民来串门,姜秀兰总是格外高兴,拉着他们的手唠家常。

姜秀兰的二儿子说,母亲年轻时就是一个性格开朗的人,吃饭从不挑食,也没有什么不良嗜好。现在老人每天早上7点多起床,晚上8点多休息,一日三餐很正点。早餐后喝点红茶或者吃点水果打成的糊糊。

老人起床穿衣、洗脸、吃饭、到院子里上厕所等都能自理。这几年除了耳朵有点背,身体其他方面都很健康。平时他们兄弟几个轮流回家照顾老人,四弟住在村里,照顾得多些。

临近中午,兄弟几人和四弟媳一起在厨房张罗着午饭。“简单的菠菜鸡蛋汤,有营养好消化,老人平时就吃这种时令蔬菜。”四弟媳说,天气好了,老人也喜欢到院子里转转,晒晒太阳。

西坡地村大约在宋代立村,北宋早期就曾设置窑厂烧制瓷器,以生产鱼盘等生活器皿为主。这里民风朴实,生活、劳作有序,也许这就是人们得以健康长寿的原因。