



陈法仑给不识字的老伴读书解闷。



每天两壶茶,是老两口的标配。

## 103岁老人的养生秘诀 两壶茶加一两酒

文/片/视频 记者 王鑫

早上7点,家住济南柳埠槲疃村的103岁老人陈法仑像往常一样,在96岁老伴的帮助下穿衣洗漱后,喝一碗用蜂蜜水冲的鸡蛋再吃上两块点心,开始新的一天。老两口相敬如宾,携手走过了76年。如今住在二儿子家,在儿女的照顾下,安享晚年生活。

老人生于1921年,儿时读过两年私塾,年少时为了帮家里减轻负担,经常推着小车将自家的山楂、核桃、柿饼等运到市区售卖。后来他将山货越卖越远,能步行走到泰安、天津、徐州等地,卖完山货再带些当地的特产回村售卖。

上世纪50年代末,村里成立了生产队,他担任队长带头与村里人栽树种田。老人在村里越来越有威望,谁家有红白喜事,都会请他去“主事儿”,有时还帮人写写请柬记记账。老人七八十岁时,还时常受到邀请,去给人帮忙当“总管”。

从2016年起,陈法仑和老伴跟随二儿子居住。日常由老伴和几个儿女照顾他的饮食起居。每天上午,老人和老伴一起喝茶吃水果,老伴没上过学,他负责给老伴念书解闷儿。午饭后午睡一小时,下午继续喝茶。闲暇之余,老人喜欢写字。每天“两壶茶加一两酒”是他的标配,有时还喜欢来一碗白糖拌米饭,晚饭后看看新闻,8点准时休息。

虽已103岁高龄,但陈法仑没有三高,眼也不花。他有三个儿子一个女儿,最大的儿子73岁,最小的儿子也年近六十。几个子女一有时间,都轮流来看望老两口。老两口感情和睦,在儿女的印象里,从没吵过架没红过脸。如今,老人家中四世同堂,大家庭将近40口人,“夫妻和睦,晚辈孝顺”便是老人的长寿秘诀。



老人每餐都要喝两口小酒。

扫码  
看视频

陈法仑与老伴携手走过了76年。



看着晚辈们也成家立业,老人十分开心。



老人家庭和睦,子女的照顾无微不至。