



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。



虽已103岁高龄，老人还能写一手漂亮的毛笔字。



老人家庭和睦，子女的照顾无微不至。

103岁老人的养生秘诀 两壶茶加一两酒

文/片/视频 记者 王鑫



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。

早上7点，家住济南柳埠柳疃村的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粥拌米饭，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