

重阳节

老有所养

106岁老人乐享幸福晚年



张永英老人在梳头

文/图 本报记者 于新贵

10月21日,东阿县刘集镇西三合村一个绿树环抱的农家院里喜气洋洋,张永英的儿孙拿着带有寿字的蛋糕赶来,聚集到她身边,为她送上重阳节的祝福。

张永英生于1917年1月20日,今年106岁。她五世同堂,儿孙加在一起共47人。她的儿子已80多岁,玄孙女杨明月刚刚9个月。当日,张永英与年龄相差一个多世纪的杨明月第一次见面,她抱着玄孙女,高兴得合不拢嘴。

张永英面色红润,身体硬朗。疫情期间,她的家人全被感染,只有她自己平安无恙。老人除了十几年前做过一次白内障手术外,从没有生过大病,一年到头也很少吃药。

生过大病,一年到头也很少吃药。

张永英老人有良好的生活习惯,每天晚上七八点钟就休息,早上六点左右自己穿衣起床、洗漱。她不用搀扶,自己就能拄着拐杖迈下三级台阶到院子里走动。“老人早上起床后先喝一碗白开水,这是她多年的生活习惯。”张永英的大儿媳说。

张永英老人在饮食上没有特别的讲究,家常便饭就可以,饭量一直不错。早餐,她能吃半个馒头、一个鸡蛋、一碗小米粥,午饭是一个馒头加点汤、菜,晚饭是一碗粥和一些菜。

张永英老人性格开朗,闲暇时,会与孩子们聊聊天。虽然偶尔也发脾气,但她从不往心里去。



家人与张永英老人分享蛋糕



张永英老人与部分家人合影

公益广告

关爱老人 你我的责任

九九重阳敬老爱老

