

# 112岁还能穿针引线

——高唐县姜店镇殷楼村郭兰香老人的康养人生

文/图 本报记者 张承斌 赵迪 张琪

在高唐县姜店镇殷楼村，有一位跨越百年风雨的长寿老人——郭兰香。生于1914年的她，已是112岁高龄，依然精神矍铄、身板硬朗，不仅能自己穿衣走路，还能穿针引线做针线活，成为当地的“健康标杆”。

4月10日，记者走进郭兰香老人家中，与她及其家人深入交流。一段关于长寿与家风的故事，在温暖的氛围中徐徐展开。

## 百岁高龄精神足

“记者同志，你们来了啊，欢迎。”当天一见面，坐在长凳上的郭兰香老人就和记者打起招呼，并热情地请记者坐下。虽然已经112岁，但她腰杆挺直，精神头儿很好。

郭兰香老人的一生，历经百年沧桑。从战乱频仍的旧中国到国泰民安的新时代，从农耕岁月到数字时代，她见证了社会的巨变，也在岁月洗礼中保持着旺盛的生命力。

“我属虎，今年112岁，身体还挺好嘞！”老人笑着说，爽朗的笑声里满是对生活的热爱。她的身体状况远超同龄人：除略有耳背外，头脑清晰、记忆力极佳，几乎能准确叫出每一位晚辈的名字，并记得他们的生日；眼不花、手不抖，至今仍能熟练地穿针引线、缝补衣物；腿脚灵便，可借助辅助椅自由行走，日常起居基本自理。

## 粗茶淡饭日子香

“长寿没有秘方，就是好好过日子。”老人笑着总结。

首先是作息有度、顺应自然的生命节律。郭兰香的生活，数十年如一日保持规律，形成了稳定的“生物钟”。她每天清晨7点准时起床，午饭后睡半个小时，养精蓄锐。天气好的时候，她常坐在小院里晒太阳，或与邻里闲聊，适度活动、避免过劳。晚上7点多准时入睡，从不熬夜，让身体得到充分休养。

“到点就睡，到点就起，心里踏实。”在郭兰香看来，规律作息是身体健康的基础，不打乱身体节奏，自然少生病，精神也好。

其次是清淡饮食。老人不挑食、忌油腻，觉得家常饭菜最顺口。主食以面食为主，包子、馒头、水饺、菜盒子都是心头好，尤其爱吃带馅面食，荤素搭配、营养均衡。饭量虽不大但稳定，现在一顿能吃一个大包子或十几个水饺。蔬菜以自家种植的白菜、萝卜、韭菜、豆角等应季菜为主；偶尔吃鸡蛋、瘦肉补充营养，以清蒸、炖煮为主，少盐少调料。

“吃饭不挑，身体就壮实。”郭兰香说。正是这样的饮食习惯，保护了肠胃和心脑血管，为她长寿打下坚实基础。

## 身勤手快心宽畅

在老人眼里，劳动不是负担，而是锻炼身体的方式。她一生勤劳，闲不住、爱劳动，即便高龄依旧保持适



郭兰香(左)和儿子使用手机看戏

度活动，让身体始终充满活力。

年轻时，她是家里的劳动主力，下地种田、操持家务、照顾子女，样样不落下；70多岁时，仍坚持下地干农活，播种、收割、打理菜园；90岁时，虽不再干重活，却常帮家里人扒玉米、择菜、打扫庭院，力所能及地做些家务；如今112岁的她，依旧每天起身走动、整理衣物，避免久坐不动。

“药补不如食补，食补不如心补。”郭兰香老人性格温和、待人宽厚，面对生活中的琐事与坎坷，她总是一笑置之，不生闷气、不钻牛角尖。她对晚辈慈爱包容，从不苛责；邻里关系融洽，从不与人争执。

“儿女孝顺，国家照顾得好，日子越过越好。天天开开心心的，比啥都强。”对于目前的生活，郭兰香老人始终心怀感恩。这种知足常乐、积极乐观的心态，让她始终保持心情舒畅，没有精神压力与负面情绪。

## 五世同堂喜洋洋

郭兰香育有两儿两女，如今已是五世同堂，子孙、曾孙、玄孙共计70余口，是一个温馨和睦的大家族。

晚辈对老人极其孝顺：儿子儿媳、女儿女婿轮流照料，将日常饮食与起居照顾得无微不至；孙辈、重孙辈常回家探望，陪老人聊天解闷；逢年过节，全家齐聚一堂，小院里充满欢声笑语。为了让老人跟上时代，晚辈们多年前就耐心教她使用智能手机。虽谈不上精通，但在家人帮助下，郭兰香已能打视频电话了解晚辈近况。闲暇时，她还喜欢用手机听戏，尤其钟爱豫剧，往往只听一句戏词便能说出曲目名称。

“孩子们都孝顺，我只管享福。”家庭的温暖与晚辈的孝顺，让郭兰香晚年生活无忧无虑、精神愉悦。这种

充满爱与关怀的家庭环境，不仅满足了老人的物质需求，更给予她良多精神慰藉，让她在亲情滋养中保持身心健康，实现延年益寿。

# 康养

周刊



中医生活化 养生大众化

聊城晚报 03

2026年4月15日 星期三

责任编辑/崔淑静 美术编辑/徐民 校对/李丽



112岁的郭兰香仍能熟练地穿针引线

编后

## 心宽养身 家和增寿

112岁的郭兰香老人，活出了健康长寿的真谛。她眼不花、手不抖，至今能穿针引线，靠的不是什么灵丹妙药，而是数十年如一日的规律作息、清淡饮食、适度劳动，以及那颗凡事看得开、不钻牛角尖的平和之心。

郭兰香的故事告诉我们：不必舍近求远，“顺应自然，回归本真”——把简单的事做好，把平常的日子过好，便是最好的养生。

与此同时，五世同堂的温暖家风、晚辈们无微不至的孝心与陪伴，也为老人的长寿提供了丰厚的土壤。健康长寿，从来都是好习惯与好家风共同滋养的结果。愿更多老人能像郭兰香一样，在规律生活与和睦家庭中，安享健康、幸福的晚年。

