

103岁老人李秀兰的康养人生——

每日三小觉 每餐两碗汤



李秀兰(左)和舍友刘桂芸一起用餐

文/图 本报记者 赵迪

今年103岁的李秀兰，是聊城馨泰颐养中心年纪最长的老人。20多年前，老伴与两个儿子相继离世，孑然一身的她选择入住养老院，安稳度日。虽年过百岁，李秀兰依旧思路清晰，日常可借助辅助车自由行走。更难得的是，她一生整洁自律、热爱生活，百岁高龄仍坚持打理个人起居、收纳生活用品，以精致自律的态度对待生活。6月5日，记者走进馨泰颐养中心，拜访了这位精神矍铄的老人。

懂收纳 善打理

在馨泰颐养中心，李秀兰与70岁的刘桂芸结为舍友，一老一少互帮互助，相处十分融洽。百年岁月沉淀，在李秀兰身上化作刻入骨髓的整洁与细致，一举一动尽显温柔利落。

谈及具体年岁，李秀兰步履从容地踱至衣柜前，小心翼翼地取出一只黑色公文包，翻开蓝花布包裹的手帕，轻轻取下别针，这才从红色卡包内取出珍藏的身份证。指尖抚过证件，她笑意温婉：“我是1923年出生的。”话音未落，她又满怀自豪地从包中翻出党员证与“光荣在党50周年”

纪念章，泛黄的证件清晰记录着她的人党时间是1954年。

一旁的刘桂芸看在眼里，由衷赞叹：“老人家的东西整理得干干净净、整整齐齐，包袱套包袱，手绢裹物件，分门别类、条理清晰，看得出来，一辈子做事严谨利索。”

爱干净、善收纳，是李秀兰坚守一生的习惯。如今百岁高龄，她依旧坚持独立打理生活，每日洗漱擦拭、整理床铺，将个人起居打理得井井有条。用餐时，她总会系上围裙，防备饭菜油渍沾染衣物。不仅如此，老人心灵手巧、勤于动手，在家中时，衣物被褥大多是自己缝制，时至今日，她依旧能穿针引线，闲暇时还亲手缝补衣物，勤俭节约的生活习惯未曾改变。

食有节 眠有律

谈及老人的长寿秘诀，朝夕相伴的舍友刘桂芸最是清楚，她直言秘诀藏在规律的作息、清淡的饮食与纯粹的心境之中。

李秀兰的作息向来规律，平日里卧床片刻便能安然入眠，睡眠质量极佳。她始终保持着三餐后小憩的习惯，每晚八点准时休息，还会轻声提醒舍友关灯安寝。饮食上，老人从不

挑食偏食，颐养中心的家常饭菜皆能欣然接受，她钟爱白菜豆腐等清淡饮食，尤其爱喝汤，每餐必喝两碗。

在刘桂芸看来，老人长寿的秘诀，还有坚守数十年的仪式感与赤诚信仰。岁月更迭，李秀兰始终保留着旧时的习惯，每日清晨起身，都会默默祈福祝愿。历经缺衣少食的艰苦岁月，见证国泰民安的盛世今朝，如今的她享受着国家发放的养老金与高龄补贴，衣食无忧、老有所养。时至今日，她依旧初心不改，每日虔诚默念，感恩祖国强大、身心安然。

明是非 怀感恩

百岁人生，阅尽世事，李秀兰却始终保有赤诚本心与温润善良。如今，李秀兰腿脚不如往昔灵便，闲时便推着辅助车在走廊缓步慢行，或是静坐观看影视剧。《西游记》《宰相刘罗锅》都是她喜爱的剧目，她思路清晰、明辨是非，总能精准点评人物、剖析剧情。

这份正直通透的品性，在她年轻时便已生根。当时，李秀兰是村里的妇女主任，始终尽心履职、公道处事。有一年，大家集体拾棉花时，有村民趁劳作之便私藏棉花，大队书记当即要求身为妇女主任的李秀兰排查群众口袋。李秀兰却认为，搜身既失礼又伤民心，很容易引发干群矛盾。于是她率先主动翻出自身口袋，以身作则、率先垂范，在场众人纷纷效仿，一场潜在的矛盾纠纷悄然化解，尽显处事智慧与公正本心。

半生风雨跌宕，李秀兰老人始终心怀感恩。入住颐养中心以来，她从未因百岁高龄恃老自居，凡事亲力亲为，不愿麻烦他人。中心组织理发时，她总是很早到场，却屡屡谦让，让其他老人优先打理，自己默默等到最后理发，谦和礼让、温润有度。

谈及当下的生活，李秀兰满心感恩。她坦言，虽然一生历经波折，但始终被善待，国家的补贴保障让她老有所依，颐养中心的医护人员悉心照料，舍友暖心相伴。正是这份谦逊、通透与感恩，让这位百岁老人始终笑意盈盈、心境安然，在温柔岁月里，从容静好、岁岁安康。

编后

待人以善 常怀赤诚

从包袱里的有序收纳到日常生活里的亲力亲为，从餐桌上的清淡有节到睡眠时的作息有常，从屏幕前的明辨是非到为人处世的公道本心，从岁月里的风风雨雨到对生活的点滴感恩……这一件件看似微小的事，支撑着李秀兰老人走过百年，依旧精神矍铄、心地澄明。

李秀兰老人长寿的秘诀，就藏在她对待生活、对待他

人、对待自己的方式里：整洁是对生活的敬重，自律是对身体的善待，公道是对他人的体恤，感恩是对命运的温柔。

李秀兰老人用百年岁月告诉我们：所谓长寿，从来不是刻意追求的结果，而是把每一个平凡的日子都过得认真真，待人以善、常怀赤诚。我们未必能活到她这个岁数，却可以学习她的生活态度——在琐碎里修心，在日常里惜福。



康养

周刊



中医生活化 养生大众化

聊城晚报 03

2026年6月10日 星期三

责任编辑/崔淑静 美术编辑/徐民 校对/李丽

导读

04版

中医药在聊城

上夜校、寻良方、学医技……

康养新消费的“N种”打开方式

05版

名医访谈

魏秀娟：

不做“慢郎中” 妙手护安康

每周医讯

聊城中医药

健康技能考评开始报名

6月下旬开考

06版

我的养生之道

柔力球，“柔”出健与美