

89岁马桂兰老人——

不钻牛角尖 知足心常安

本报记者 梁丽姣

6月27日,记者在山东健康“益寿光年”高新区中心敬老院见到89岁的马桂兰时,她的腰间挂着一台随身听,伴着欢快的戏曲声,慢悠悠地蹬着三轮车在院子里转悠,身上透着一股热爱生活、积极乐观的朝气,完全看不出她是一位耄耋老人。

马桂兰一生无儿无女,老伴去世得早,漫长岁月里,她从不消沉懈怠,一个人把日子过得炙热又有奔头。如今,她住进敬老院,日子过得安稳舒心,早已把敬老院当成自己温暖的家。

半生躬耕为乡邻

1937年,马桂兰出生于高新区曹屯村,12岁就当上了村里的姊妹团团长,带着年轻人开展学习、举办活动、服务集体,样样积极。1958年,她学会了骑自行车,之后几十年,经常骑着自行车走村串户、为民办事。

她干了33年赤脚医生、16年村妇女主任,大半辈子都扑在村里的琐事、实事上。村民有头疼脑热、跌脚磕碰的,都会找她。简单包扎、打针配药她都会,帮乡亲们省了不少看病钱。担任妇女主任期间,村里邻里调解、政策宣传、计生工作,她都扛在肩上。不管事情多琐碎、多繁杂,她都耐心沟通,从不敷衍。

刚入党那会儿,她的老伴还在世,不太理解她,总埋怨她太“积极”、顾不上家。但马桂兰心里有信念,一直坚守本分、不图虚名,真心待人。“党员就要实实在在为群众办事,少说空话、多干实事。”

通透豁达懂感恩

半年前,马桂兰突发心脏疾病,情况十分危急,多亏敬老院工作人员及时送医,把她从危险边缘救了回来。大病过后,她身体虚弱,腿疼的老毛病也加重了,四个多月不能下床,生活起居都需要人照顾。

最难熬的那段日子,她得到了敬老院护理员的贴心照顾。护理员每天



马桂兰老人骑三轮车锻炼身体。本报记者 张小石 摄

按时给她送饭送水、打扫卫生,并日夜照看,生怕她夜间起身有闪失。看着护理员真心实意地付出,马桂兰心里特别感动,曾想拿钱表示感谢,却深知这份贴心陪伴,根本不是金钱能换来的。

大病一场,马桂兰愈发豁达通透,更懂得珍惜当下安稳舒心的晚年生活。身体好转后,她每天起床第一件事就是认真叠好被子、铺平床单,对着镜子把头发梳理整齐,精神十足地迎接新一天。

她饮食十分规律:每天早上一个馒头、一个鸡蛋,搭配一碗稀饭;中午胃口好些,有时能吃两个大包子;晚餐以馒头、素菜配稀饭为主。“早晨吃好、中午吃饱、晚上吃少,身体才好。”马桂兰笑着说。天气好的时候,马桂兰就蹬着三轮车在院里转一转,听听戏曲,日子悠闲又自在。

老有所乐心态好

虽已年近九旬,马桂兰始终对新鲜事物充满好奇。她每晚雷打不动地收看《新闻联播》,紧跟时事、心系家国,既开阔了眼界,也练就了豁达通透的心态。

在敬老院温暖舒心的集体生活让

马桂兰倍感幸福。性格开朗的她和院内老人相处融洽,平日里大家围坐闲谈、彼此陪伴,日子过得热闹又充实。老人头脑清晰,对数十年前的人与事依然记得清清楚楚。谈及自己的长寿秘诀,马桂兰说:“要放平心态,遇事不生气、不计较、不钻牛角尖,守着简单的本心生活,才能过得舒坦自在。”

“吃住不愁、有人陪伴、事事顺心,这样踏实安逸的晚年生活,是我年轻时想都不敢想的。”操劳忙碌了一辈子,如今过上清闲安稳、衣食无忧的生活,马桂兰时常心生感慨。在她看来,人这一辈子,平安健康、有人牵挂、生活安稳,便是最大的福气。

心怀家国的她总不忘叮嘱来看望她的年轻人:“要好好努力,踏实做事,多为国家发展贡献力量。”她也盼着自己身体硬朗,多活几年,能够亲眼见证祖国愈发繁荣富强。

89载风雨人生路,马桂兰活得温柔又坚韧。前半生扎根乡村,勤恳劳作、默默奉献;后半生卸下生活的重担,在敬老院安享惬意晚年。马桂兰一生勤恳善良、本分做人,终究被岁月温柔以待,活出了晚年岁月的从容与美好。

记者手记

守本心 得安然

近距离采访马桂兰老人,记者内心深受触动。89载人生,老人无儿无女、老伴早逝,却从未被生活的苦磨去温柔与热忱。

年轻时,她扎根乡村,默默为邻里乡亲奔波操劳,不求回报、踏实奉献,用半生光阴温暖了无数乡邻。即便历经病痛磨难,她依旧乐观豁达,认真对待每一天。如今,老人晨起整理内务、闲时听戏看新闻、待人温和热忱,把晚年生活过得鲜活又温暖。

最打动记者的,是马桂兰老人通透纯粹的心态。一生历经风雨,却从不抱怨、不计得失,始终心怀善意、热爱生活。晚年在敬老院被悉心照料、安稳度日,她心怀感恩、知足常乐,坦然享受岁月静好。

马桂兰老人的一生平凡又闪光。她用善良坚守本心,用乐观对抗岁月,这份纯粹的生活态度,也让记者明白,真正的幸福,从来都源于热爱生活、善待生活。

康养

周刊



中医生活化 养生大众化

聊城晚报 | 03

2026年7月1日 星期三

责任编辑 / 崔淑静 美术编辑 / 辛政 校对 / 李丽

导读

04版

一线观察

聊城构建

“四有”老龄工作格局

聊城29名学员

获康养职业技能等级证书

05版

中医药在聊城

家门口看良医 夜市里品国粹

——在平区中医医院

让中医药服务可感可及

06版

我的养生之道

以歌为伴 岁岁安康

