

95岁付春荣——

烟火家常 四世和乐

文/图 本报记者 张承斌 赵迪

在聊城开发区清水湾小区，95岁的付春荣是远近皆知的“网红老人”。女儿给她随手拍下的日常短视频火遍抖音，镜头里的她不用搀扶、步履稳健，擀面条、包饺子等动作如行云流水，每日下楼和老姊妹拉呱，抱着手机看戏曲、刷短视频，乐此不疲。老人不仅身体硬朗，更让人羡慕的是家里四世同堂，四十多口人和和气气，日子过得热热闹闹。

起居饮食自有章法

每天清晨七点多，付春荣自然睡醒，起身第一件事是洗脸梳头，把自己收拾得利利索索。小女儿李华陪她收拾时总打趣：“妈，别人早起都是随便抹两把脸，您一天要洗好几遍，比年轻人还讲究！”老人摆摆手，笑着说：“身上带汗、脸上发黏，坐着吃饭、出门遛弯都不得劲，干净了心里才舒坦。”

收拾妥当，一碗滚烫的开水冲鸡蛋是她雷打不动的早餐。家里人介绍，这个习惯老人已经坚持了十几年。在付春荣看来，家常吃食最养人，一碗鸡蛋花比什么补品都实在。

平日里，付春荣从不挑食，排骨、红烧肉能吃两三块，但从来只吃七分饱。到了晚上，她通常只吃点水果、喝点酸奶。“晚上消化慢，吃多了睡不踏实，少吃一口，夜里少遭罪。”付春荣说。

老人每日的生活节奏松弛舒缓。早饭过后，由家人陪着下楼，小区喷水池旁的长椅上坐满老年人，她一待就是两三个小时，和邻里家长里短聊个痛快。下午四点，避开燥热时段再出门散步两小时。老人睡眠极佳，她笑着说：“心里不搁烦心事，躺下沾枕头就能睡着，哪有失眠的道理？”

老人虽已95岁，擀面条、包饺子的手艺一点没丢。记者从李华拍摄的记录母亲生活日常的抖音作品中看到，里面有很多老人揉面擀面的画面。只见她手起杖落，面团在案板上转着圈地摊开，厚薄均匀。“别看俺妈这么大岁数，手可有劲儿嘞，以前年轻时候的手艺一点没丢。”

洁净立身心胸开阔

走进付春荣家中，只见屋内一尘不染，衣物叠得方方正正，每件都平整无褶皱。老人非常爱干净，衣服绝不



付春荣老人(右)和女儿李华

乱堆，头发必须梳整齐。

“我姑娘、我娘都是非常爱干净的人，早年烧柴火做饭，灶台边一点柴灰都不见。原来家里穷，但屋里收拾得利利索索，心里也跟着亮堂起来。那时候不懂什么言传身教，天天看着，自然而然就学会了。”付春荣说。

如今老人六个子女、一众孙辈，家家户户都非常整洁。“再忙再累，不能邋里邋遢一身汗就坐下吃饭，这是家里的规矩。”李华说。

豁达开朗，凡事不往心里去，是付春荣长寿的核心秘诀。不少网友刷到她的视频，都称赞她心态好。面对镜头，老人坦言：“人这一辈子，哪能事事顺心？凡事别钻牛角尖，吵一次、气一场，伤的是自己的身子，不值。”

家里儿孙各自打拼，有人经商、有人安稳上班，老人不用多操心。“俺妈在谁家都受欢迎，晚辈们可待见她了，都喜欢拉着她的手跟她拉呱。”李华告诉记者。

付春荣喜欢听戏，孩子们特意给她置办了智能手机。老人感慨地说：“现在的手机真神奇，天南地北的事都能看见。有时候刷到儿孙不孝顺的视频，我就跟家里人讲，咱们一家人就不这样。孩子们个个贴心，我是个有福气的人。”

如今，全国各地不少短视频创作者慕名而来，上门为付春荣拍摄，老人全程大方配合，有说有笑，一点不怯场，拍摄结束后还执意要擀面条留大家吃饭：“远道而来就是客，一碗热面表心意。”

四世同堂孝暖人心

付春荣的公公离世早，婆婆身体不太好，她和丈夫拉扯六个孩子长大。当年粮食紧缺，上有老人要赡养，家庭重担全压在夫妻俩身上。即便日子捉襟见肘，他们也咬牙供孩子们读书。如今六个子女全都扎根聊城，事业各有所成。一大家子四十多口人，即将迎来第五代后人。子女们定下规矩，每家轮流接老人居住，两个月一轮。

孙辈们更是格外疼惜老人。孙女、孙媳争着给奶奶添置新衣，一包包衣物堆在家中。见到奶奶，孙媳总是紧紧攥住她的手说：“奶奶您这手也太软了，我就喜欢攥着您的手跟您说话。”

和睦的家庭氛围，成了滋养老人最好的精神食粮。前些年，晚辈们还带着她坐飞机远赴海南散心。旁人担忧老人高龄身体不适，她却淡定从容：“我身体好着嘞，坐车、坐船、坐飞机都不晕，跟着孩子们出去开开眼界，非常开心。”

旁人常问老人，是怎么教出一群孝顺懂事的儿女，老人回答得朴实：“我不会讲什么大道理，一辈子就认准两件事：一是心地善良，待人实在，不藏着掖着；二是吃苦耐劳，过日子踏实肯干。我怎么做，孩子们都看在眼里。”

一碗手擀面、几句邻里家常、儿孙朝夕相伴——这些寻常烟火里，藏着付春荣老人最朴素的养生之道，也藏着这个家庭代代相传的质朴家风。言传身教，胜过千言万语；和善孝亲，便是这个大家庭最温暖的底色。

编后

言传身教是最好的传家宝

一件件弥漫着烟火气的寻常小事，拼出了付春荣老人的幸福模样。这些看似细碎的日子里，藏着老人朴素的生活智慧，也浸润着她对子孙的言传身教。

老人爱干净，子女家也户户整洁；老人待人和善，晚辈亦个个孝顺。“我怎么做，孩子们都看在眼里。”付春荣老人这句朴实的话，道出了家风传承的底色。

吃苦耐劳、踏实肯干，心地善

良、真诚待人——付春荣老人一辈子这样要求自己。她日复一日地做，儿孙日复一日地看，日子久了，好的品行便在这做与看之间扎下了根。如今一家人四世同堂，日子过得踏实、红火，便是最好的证明。

最朴素的道理，往往藏着最深刻的智慧。付春荣老人用一生告诉我们：把寻常日子过稳了、过正了，便是最好的养生，也是最好的传家。

康养

周刊



中医生活化 养生大众化

聊城晚报 | 03

2026年7月8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

中医药文化夜市
点亮古城夏夜

05版

一线观察

临清：
三级网络托起幸福夕阳红

聊城市人民医院东昌府院区
日间照料中心
开展专属高龄适龄康养运动

06版

我的养生之道

读诗消暑 心静身安

