



长寿密码

清淡三餐 缓步慢行 戏韵怡情

——93岁刘长连的独居“安好”之道



刘长连老人在做被子

针线寄情 静养身心

刘长连起居利落,洗衣做饭、收纳清扫,样样做得来。独居生活里,老人凭着简单质朴的爱好,把日子过得充实又丰盈。

刘长连不爱扎堆闲谈,闲暇时光多静心自处。每天午睡片刻之后,她静坐窗前,打开那台陪伴多年的老式收音机,听一段豫剧,或几首经典老歌,婉转的曲调在屋内缓缓流淌,日子也跟着鲜活起来。

老人一生擅长收纳,家中衣物、药品、杂物分门别类,摆放有序。干净素雅的环境,时时滋养着老人安稳平和的心境。

最让人赞叹的是,93岁高龄的刘长连,依然能独立做针线活——穿针引线不在话下,缝补衣物细致密实。前些日子,她趁着天气晴好,自己絮棉花、缝被面,一针一线做完了一床被子。老人说,自己做的被子软乎、舒坦,盖着踏实。

家人相伴 医者守护

刘长连的小女儿与她同住一个小区。每天中午,老人都会缓步走去女儿家中,热腾腾的饭菜已摆上桌——女儿特意把每道菜都做得软烂一些,荤素搭配,清淡适口。母女二人边吃边聊,说说邻里的新鲜事,聊聊晚辈的近况。这既让老人暖了胃,也暖了心。

女儿照料得周全,但刘长连始终保留着自己的节奏和空间。儿子儿媳觉得老人年纪大了,一人独居不放心,几次三番劝她搬去同住。每一次,老人都不急不慢地说:“我在这里住着,屋子熟、邻里熟、环境熟,心里踏实。我身子骨还硬朗,能做饭、能洗衣、能遛弯儿,不用你们操心。你们常来看看我、说说话,我就心满意足了。”

岁月安然的背后,有儿女的悉心照拂,也有社区医护的温情守护。刘长连患有高血压,振兴街道社区卫生服务中心将她纳入重点关爱台账,定期入户随访,为老人测量血压,问询饮食睡眠等身体状况,并贴心为其整理药盒、讲解用药须知。医者与家人双向配合,为老人的健康稳稳托底。

清晨的小米粥、午后的收音机、饭桌上的家常话、小区里的缓步慢行……正是这些点滴日常,织就了刘长连晚年生活最温暖的底色,让她在烟火人间,活出了一份从容安然。

文/图 本报记者 崔淑静
本报通讯员 李长信

岁月无声,流年有暖。在茌平区振兴街道南关社区东嘉后新区,生活着一位93岁的长者——刘长连。老人一生勤劳质朴,养育三女一子,如今,最小的儿子也已年过花甲。人生暮年,老人曾两度遭遇至亲离别。十年前,相伴一生的老伴因病去世;六年前,疼爱有加的大女儿不幸离世。老人默默消化悲伤,坦然接纳世事无常,依旧认真生活、安度朝夕。平日里老人独自居家,生活完全自理,把日子过得干净有序。这份从容的背后,是同住一个小区的女儿咫尺守护,让老人独居的日子始终有份坚实的依靠。

粗茶淡饭 多动少坐

刘长连年逾九旬依旧精神矍铄、身体硬朗,主要得益于她数十年坚守的清淡饮食——坚持少油少盐,远离

生冷油腻与重盐重辣。一日三餐,规律有常——清晨一碗温热小米粥、一枚水煮蛋,午间荤素适度搭配,晚饭清淡减量。春日椿芽嫩、夏日瓜蔬鲜,到了秋冬,一碗萝卜白菜就是最养人的家常味儿。儿女买来的糕点零食,再是香甜可口,她也很有节制,从不贪嘴。数十年如一日的节制与顺应,让她的身体始终保持着硬朗状态。

刘长连秉持“多动少坐、慢走缓行”的朴素养生理念,她相信生命在于常动,长寿贵在日积月累的轻缓运动,而非高强度锻炼。只要不是恶劣天气,老人每日早晚都会下楼,沿着小区林荫小道缓步慢行。清晨沐清风朝阳,傍晚伴落日余晖,步履舒缓从容。沿途看看花木景致,和邻里闲谈几句,听听孩童嬉戏声,身心也随之舒展放松。雨雪大风天气不便外出时,刘长连也绝不久坐卧床,而是在屋内慢慢踱步,抬手伸腰、活动四肢,保持筋骨舒展、气血通畅。

记者感言

两重守护 一份安好

什么样的晚年才称得上“安好”?刘长连老人给出了答案——安好,就是一碗温热的小米粥、一条天天遛弯儿的林荫道、一台陪伴多年的老收音机和身边触手可及的亲情。

让人感到暖心的,是老人与小女儿之间“一碗汤的距离”。每天中午,女儿把饭菜做得软烂,老人缓步走来,母女二人边吃边聊。饭后老人回家午休,母女各自安顿,寻常日子,咫尺相守,既不相扰,又彼此照应。

而社区卫生服务中心的定期随访,更为刘长连老人的晚年生活增添了一层保障。医护人员为老人量血压、整理药盒、叮嘱用药,把健康隐患悄悄挡在门外——这些细碎的守护,让老人的日子过得更加安稳从容。

亲人咫尺,医者上门。两种守护叠加,让一位九旬老人的晚年,踏实、从容,不慌不忙。这大概就是“老有所养”最动人的模样。



康养

周刊



| 中医生活化 养生大众化 |

聊城晚报 | 03

2026年7月15日 星期三

责任编辑 / 崔淑静 美术编辑 / 张锦萍 校对 / 李丽

导读

04版



康复故事

全城接力,
护航“慢飞天使”的康复之路

05版



名医访谈

岐黄深耕四十载
仁心济世守初心

——访全国基层名老中医药专家李维华

吃牛肉面后踢球突发休克,专家提醒——

饮食叠加运动,
这种过敏可危及生命

06版



我的养生之道

伏天一碗汤 养胃更养人