



长寿密码

96岁李秀芳——

吃饭快 走路急 爱拉呱

文/图 本报记者 赵迪

在山东颐养健康集团聊城高新区中心敬老院,若要问谁最有“存在感”,几乎所有护理员都会笑着指向那个推着小车、步步生风的瘦小身影——96岁的李秀芳。她是院里年纪最大的老人,却不是最“安静”的那一位。

吃饭最快 走路带风
她是敬老院有名的急脾气

7月20日,记者走进敬老院时,李秀芳正在阳台上跟老姐妹拉闲呱。看见有人来,她麻利起身,主动招呼:“快进来坐!”声音洪亮不输年轻人。护理员代龙叶打趣道:“我们这个老太太,急脾气、热心肠,走起路来比我都快。”

李秀芳确实是个急脾气。她驼背,腿脚不太灵便,得靠辅助推车保持平衡,但一旦迈开步子,那股子“冲劲儿”就上来了——车轮咕噜噜地响,她像是要急着去办一件大事。代龙叶说,有次老人想去阳台看热闹,几步路她就走在了前头,反倒让年轻的护理员在后面追着喊“慢点、慢点”。

李秀芳的吃饭速度也让人瞠目。她满口没有一颗牙,啃起鸡腿来却毫不含糊,三两下便只剩骨头。“别人都说老人要细嚼慢咽,她偏不,几口一个包子,几分钟一碗粥,劝她吃慢点,她还不服气地补一句‘我的牙花子硬着呢’。”代龙叶笑着说。

可就是这个“急脾气”,让敬老院多了几分鲜活气。李秀芳爱拉呱、爱凑热闹,记忆力惊人——八岁上学时学的童谣,至今能一字不落地背出来。护理员常围在她身边,听她讲那些陈年旧事,像听戏一样入迷。

喝凉水 吃雪糕
八十五岁还能下地掰棒子

李秀芳的父母兄弟并不长寿,她的饮食习惯也毫无“科学依据”,有些嗜好可以说跟养生挨不上边。“我就爱喝凉水,年轻时下地干活,渴了就从井里舀一瓢,我闻着那凉水特别香。”李秀芳喜欢凉食,爱吃时令水果,“去年



李秀芳(左)和护理员代龙叶

夏天,我自己吃了两箱雪糕。”李秀芳说着,脸上露出陶醉的表情。

这份对“凉”的偏爱,伴了她一辈子。而这份体魄,也确实是苦日子里一点点磨出来的。李秀芳是于集镇邢庄村人,年轻时,她和老伴在土里刨食,种地、喂鸡、养羊、纺线织布,啥活都干。她织布一天能织一丈五,纺线一天能纺半斤,是村里出了名的“快手”。直到八十五岁,她还自己下地掰棒子,腰不弯、气不喘,邻居都劝她歇歇,她却说:“动弹着才舒坦。”

老伴儿去世后,李秀芳独自生活了近十年,自己做饭、洗衣,院子里种着韭菜小葱,隔三岔五就包包子、烙盒子。去年中秋节,她还给儿女们包了一锅大包子。“孩子们都忙,我能动弹就不拖累他们。”

心肠热 手更巧
谁的衣服不合身她都给拾掇

去年十月,一场大病让李秀芳不得不离开独居的小院,住进了敬老院。子女们都有工作,无法全天照料,起初她还怕“不习惯”,可来了没多久,她便把这里当成了“新家”。她坚持早睡早起,作息规律,白天最爱站在阳台上看院里其他老人跳舞、种菜,哪间房

来了新人,哪位老人今天穿了件新衣裳,她都一清二楚。“我就爱热闹,在村里跟弟媳妇、老姊妹拉呱,到了这儿就跟护理员拉呱。”李秀芳笑着说。

最让护理员感动的,是李秀芳那双闲不住的手。她的辅助推车里,永远放着一个针线盒,走到哪儿带到哪儿。“这是我来到敬老院里做的棉袄。”李秀芳从衣柜里拿出一件大红棉袄,得意地说。更难得的是,她见不得别人衣服破——哪位护理员的袖口开了线,哪位老人的扣子松了,她都要拽过来,一针一线缝得妥妥帖帖。代龙叶随口说了句“这件衣服有点紧”,李秀芳非让她脱下来,比量着加了块布边,缝好后穿着正合身。“你看,这不比新的还舒服?”她拍着代龙叶的肩膀,笑得像个孩子。

聊起过往,李秀芳的语气里更多的是知足。“八岁上了两天学,鬼子就来了,到处逃。年轻时吃不饱,挨饿受冻,干了一辈子活,人生还剩一个小尾巴时开始享福了。”她说这话时,眼眶微微泛红,但很快就露出笑容,“现在有养老金,孩子们出钱让我住在这儿,在这儿又遇见了好闺女——你看,她把我照顾得多好。”说着,她一把搂过身边的代龙叶,像搂着自己的亲女儿。

记者感言

96岁的硬朗,藏在“怎么活”里

李秀芳老人的长寿密码是什么?她没有刻意养生,不忌口、不慢食,甚至嗜凉如命;她性子急,还要强,跟想象中老人该有的慢生活完全两样。那么,究竟是什么撑起了她96岁的硬朗和清醒?

记者以为,答案藏在三个细节里:第一,是“动”。不是刻意的锻炼,而是一辈子的劳作——纺线、种地、家务,这些体力劳动,让李秀芳的手眼协调能力、心肺功能和肌肉力量得以保持。

第二,是“热”。李秀芳脾气急、性子直,心里藏不住事,不顺心就念叨,高兴了就大笑。这种“情绪释放”,反而避免了郁结于心。更重要的是,她有一颗滚烫的心——爱跟人拉呱、爱凑热闹,这种强烈的

参与感,让她始终“鲜活”。

第三,知足而不认命。吃过苦,却从不抱怨命运;年近百岁,却不倚老卖老。李秀芳珍惜每一份善意,记住每一个对她好的人,并把这份感恩化为行动,用自己的方式回馈身边人。她说“人生还剩一个小尾巴时开始享福了”,可见,她珍惜这个“小尾巴”,愿意把日子过得有滋有味。

所以,李秀芳的长寿密码,不是吃什么或练什么,而是怎么活——活得真实,有劲头、有盼头。她的生命力,不是来自岁月静好,而是来自风雨过后,依然愿意笑着缝补生活的裂痕。

这,或许才是最长久的养生之道。



李秀芳展示自己做的红棉袄

康养

周刊



| 中医生活化 养生大众化 |

聊城晚报 | 03

2026年7月22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

“一带一路”国家中医康复
应用培训班学员走进东阿
沉浸式感受
中医药康养文化魅力

05版

全市中医药文化宣讲
专项比赛启动



中医药在聊城

人人懂药膳 家家会养生
十二道养生菜品
解码中医生活化

06版



我的养生之道

松弛下来 好梦自来