



长寿密码

102岁白桂兰——

经百年风雨 守一份平和



白桂兰老人(资料图)

是百岁老人最大的共性。白桂兰正是如此。

牙好身健脑清明

“长寿是一种智慧。这智慧需要终身学习,适度锻炼,保持对世界的好奇,也需要学会‘睁一只眼闭一只眼’。”窦延陆说。白桂兰曾在单位识字班学习,解放初期上过夜校。她思维清晰、记忆力极好,逢年过节孙辈前来看望,大多都能叫出名字。见过她的人都说:“一点儿也不糊涂。”

77岁时,白桂兰还跟邻居去爬山,95岁打麻将“照赢不误”。98岁时,老人生活尚能完全自理。记者在现场看到,老人非常注重个人卫生,衣着、床铺都很干净。

白桂兰的养生经朴素实用:饮食宁少勿多,再好的东西也不多吃,保持几分饥饿感;防重于治,常年备着消食片、感冒药,身体稍有不适就及时调理,从不拖延;认真刷牙,牙齿保护得很好,用她的话说“牙齿还能对得起头”,现在还愿意吃烧饼、炒花生米。

家人和安晚景春

“母亲晚年赶上了好时代。”窦延陆说。儿女们每天轮流陪伴,按她的口味做可口饭菜,陪老人谈天说地,笑声不断。平时,家人会推着她出去转转,一个人时就听听戏,日子过得平淡又温馨。

“东昌霞飞,运河波暖,米市春深。看期颐寿者,精神矍铄;百年风雨,一身清静。旅社经年,迎送殷勤,笑靥曾温千里尘。齿犹固,嚼沧桑岁月,苦乐甘辛。”了解了这位世纪老人的故事,市民任继锋有感而发。

米市街从一条普通老街蝶变为历史文化街区,让老人格外欣慰。样板戏的旋律在屋内流淌,余音未散,老人的目光越过窗台,投向那片她熟悉又陌生的街巷。午后斜阳洒在她脸上,眼波里映着新米市街的剪影,也映着百年的浮光。

白桂兰用102年的人生,诠释了什么是通透——善良是底色,勤劳是注脚,乐观是养分,智慧是光芒。她的长寿密码,就藏在这看似平凡却充满力量的生活哲学里。

本报记者 张目伦

从聊城古城东关桥向南,沿着青石板路走进米市街,仿佛踏入了时光的褶皱。这条漕运兴盛时聊城最早的粮食集散地,如今已蝶变为时尚文旅街区。街巷深处,住着一位世纪老人——白桂兰。

8月29日,记者见到白桂兰老人时,102岁的她思路清晰、笑容温暖,招呼记者喝水,还要留记者吃饭。

一生未离米市街

白桂兰1924年出生在米市街,成年后嫁到同一条街上的窦家。“原来的米市街,北自东关街,一路向南沿护城河东岸延伸,可通到阳谷。”老人谈起往事如数家珍:小时候父亲开旅馆,米市街上的粮店就有七八个;街南头有孙中山塑像,还有刻着“天下为公”的牌坊;市场上流通银圆、铜子,一个大铜子能当两个制钱花。

1937年聊城遭遇洪灾,孙中山塑像被冲毁,牌坊也消失了。那年日军进犯,13岁的白桂兰推着地排车,全家逃往于集葛家海村,借住了一个冬天。

1946年聊城解放,米市街一个院里住了八路军的三个班。战事平息后,日子慢慢安稳下来。

心态乐观有担当

“母亲一辈子与人为善,活得通透坦荡。”白桂兰的儿子窦延陆说。白桂兰是家中长女,嫁到窦家又是长嫂,在两个家里都是主心骨。她的弟弟白鹤翔说:“大姐脑子聪明、性格开朗,家里开店,自己有工作,都属于服务行业,所以她好操心、心态好。”

白桂兰先后在饮食公司、聊城旅馆、迎宾旅馆工作,67岁退休。迎来送往一辈子,她始终坚守“诚信为本,热情待人”的准则。邻居家有红白事,她总会搭把手。

“虽然当年家里人多事杂,但她没跟人吵过架,待人向来宽厚。”窦延陆说,“跟母亲生活时间长了,我总在想,人活这么大岁数,到底有没有什么秘诀?观察来观察去,还真让我看出点门道来——她心里不存事儿,笑容常挂嘴边,什么事都往好处想。”

这一点,也印证了山东省对百岁寿星的一项调查。调查发现,“乐观”

导读

04版



一线观察

计划建设4至5个医养中心、辐射24个镇街

莘县探索

智慧医养新路径

05版



名医访谈

传统技法

被她改出新花样

——记聊城市第三人民医院
中医科副主任医师吴淑会

06版



我的养生之道

墙上靠一靠

舒缓腰背益身心

记者感言

心宽处,岁月自温润

采访结束前,白桂兰老人拉着记者的手说“吃了饭再走”——102岁的她目光清亮,言语温煦。这让人不由在想,一个世纪的坎坷,何以在她身上沉淀出这般从容?

米市街的青石板路还在,老人便是这条街的百年见证。可她讲述自己的过往,平淡如叙邻家旧事,满是通透。最令记者动容的,是她待人一世宽厚。在服务行业迎来送往,最易磨蚀心性,她却始终以笑脸相

对。长寿的人心胸往往豁达,不会计较得失,而且能够轻易忘记仇恨,活得自在。白桂兰老人的这份柔软,恰恰印证了这一点。

告别老人,走出米市街,夕阳正洒在东昌湖上。记者忽然明了,长寿的秘诀不在于药方,而在于那颗历经百年风雨依然温润的内心。老人无意在岁月里留名,却把光阴过成了风景——心有山海,笑对生活,生命的每一程都是好时节。