

烟火寻常处 家风润无声

——探访东昌府区郑家镇焦孙村101岁寿星代万姐

文/图 本报记者 张承斌 赵迪

在东昌府区郑家镇焦孙村,101岁的代万姐是远近闻名的寿星。老人身子骨硬朗,思路清晰,耳朵也不背,与人拉起家常,应答从容,条理分明。

走过兵荒马乱的苦难岁月,熬过颠沛流离的艰难时光,一辈子躬身劳作的她,如今尽享五世同堂的天伦之乐。没有珍稀补品,更无神秘药膳,这位百岁老人的长寿密码,就藏在一日三餐的寻常滋味、晨昏有度的生活节律,还有刻进骨子里的豁达心性与醇厚家风之中。

饮食清简 颐养天年

走进代万姐老人的小院,只见一方小菜园生机盎然,豆角顺着竹竿攀缘,丝瓜藤叶葳蕤,一茬茬新鲜青菜,便是老人餐桌上最常见的食材。

“俺娘五十多岁往后,就不大沾荤腥了,大鱼大肉基本不吃,油炸食物更是碰都不碰。偶尔嘴馋,就吃上几个羊肉水饺。”老人的儿子王大振介绍。

老人不喝牛奶,偏爱粗粮面食,掺着大枣的玉米面窝窝头、热气腾腾的玉米粥,是餐桌上的常客。菜肴追求清简,最爱切上一盘白萝卜丝或是萝卜片,少盐少作料,不搞复杂烹饪,吃的就是食材本味。

几十年如一日的粗茶淡饭,不求珍馐,只取家常之味。家人说,老人吃饭十分节制,从不暴饮暴食,简简单单一日三餐,为身体健康打下坚实的根基。



101岁高龄的代万姐(中)依然思维活跃、口齿清晰

作息有度 勤劳不闲

规律作息、不肯闲下来,是代万姐的另一长寿“法宝”。她的生活十分规律,几十年没有乱过节奏。每天清晨六点多钟起床,吃过早饭,儿女就骑三轮车载老人赶集、听戏,途中特意停车,让她下车走走,活动一下腿脚。午饭后睡上一小觉,下午两三点钟家人再陪她出门转转。到晚上八点,准时上床休息。

一辈子躬耕土地,纺花织布,年轻时曾赶集摆摊卖豆腐脑补贴家用,勤劳已经刻进她的骨子里。一直到七十岁,代万姐依旧下地耕种劳作。前些年,老人眼神尚可,穿针引线做针线活不在话下,还能独自骑三轮车四处走动,后来子女担心她年岁大了出行有风险,才不再让她骑行。老人一辈子闲不住,两年前还到孩子开办的工厂捡拾废品换点零用钱。虽说家里不差钱,但儿女也愿意顺着她的性子。此外,老人性格直爽坦荡,心里不存“疙瘩”,有话直说,绝不憋在心里生闷气。

历经乱世流离,代万姐非常珍惜当下的幸福生活,她常常感慨:“以前日子苦,战乱年月还得出去讨饭,哪敢想现在能过上这样的好日子。”如今,每个月600元的高龄补贴按时发放,国

家惠民政策托底,让老人的晚年生活安稳踏实。

五世同堂 家风绵长

代万姐养育了8个子女(3个女儿、5个儿子),现有孙辈13人,玄孙辈5人,是实实在在的五世同堂大家庭。这些后辈大都是老人亲手带大的,她对晚辈爱中有严,一大家子大大小小的事总挂在心上,哪个孩子工作不顺利,孙辈、玄孙辈读书求学怎么样,她都会时常过问。

俗话说“家有一老,如有一宝”,逢年过节子孙满堂围坐,代万姐的小院里满是欢声笑语。“俺娘管教严,小时候谁要是偷偷摸摸、耍小聪明,被她知道,少不了一顿训斥责罚。她总是反复叮嘱我们做人要本分、诚实,不能走歪路。”王大振说。

严厉的教诲,沉淀为代代相传的家风。时至今日,家族里的后辈,无论务农还是经商,都恪守本分,诚实正直的品格一代代接续传承。

沧桑岁月染白鬓发,过往苦难皆成风景。如今的代万姐,在子孙的悉心照料下安享晚年。她不讲什么大道理,却用一辈子的身体力行,把勤劳知足、正直向善的家风,润物无声地传了下去。

记者感言

家风醇厚 福寿绵长

代万姐老人的高寿,离不开顺应四时的粗茶淡饭、日复一日不肯停歇的适度劳作、心口如一不生闷气的豁达心态,更离不开儿孙孝顺满堂和乐的家庭氛围,还有国家惠民政策的坚实托举。

不少人总在苦苦寻觅养生补品、名贵药膳,而这位扎根乡土的百岁老人告诉我们:最好的养生,就藏在烟火寻常的日子里。一碗

热粥,一畦青菜,勤于走动,心胸开阔,便是最简单也最珍贵的康养之道。

比长寿本身更珍贵的,是老人留给整个家族的精神财富。严慈并济,教后辈守本分、肯吃苦。百岁光阴,不只是生命长度的延伸,更是淳朴家风的绵延传承。而这,也为新时代乡村养老、家庭家教家风建设,带来一份朴素厚重的现实启示。

康养

周刊



| 中医生活化 养生大众化 |

聊城晚报 03

2026年9月16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

一线观察

东阿县推进长护险政策落地落细

失能人群足不出户
可享专业照护

05版

名医访谈

市第四人民医院康复医学科主任张涛

一根银针解顽疾
守正创新护民生

06版

我的养生之道

腹式呼吸,
中年人的随身养生术



每天出门遛弯儿是代万姐的“必修课”

