



长寿密码

小酌、吃肉，看新闻

——97岁赵振轩的幸福晚年

文/图 本报记者 张承斌

在莘县王庄集镇赵海村，提起赵振轩老人，村里几乎无人不知。这位“老寿星”最让人津津乐道的，不只是他的年纪，还有他的精气神。

赵振轩出生于1929年，今年已经97岁高龄，但是他耳不聋、眼不花，走路起来很麻利。吃饭时，老人经常小酌，喜欢吃肉，每天还坚持看《新闻联播》。

“国家越来越强大，老百姓生活越来越好，现在的日子可真是享福喽！”9月20日，老人这样感叹。

吃喝不忌口 老人有口福

老话讲，千金难买老来瘦，意思是人上了年纪，身体不宜过胖，否则影响健康。赵振轩就是这样，他身材偏瘦，但眼神明亮，步伐稳健，思维清晰，交流起来口齿流利。

“我年轻时就爱吃肉，肥瘦肉都吃，现在仍不忌口，血压血糖都不高，血脂也不稠。”赵振轩说。吃饭时，晚辈们知道他喜欢吃肉，经常用筷子给他夹一块蒸肥肉，老人就着馒头吃得格外香。

除了吃肉，赵振轩还喜欢小酌。每天吃午饭和晚饭时，晚辈们就用小杯给他倒上一杯酒。老人每顿只喝一小杯，不到一两；有时候过节，家里热闹，他会多喝一些。

年轻时，赵振轩为了生计东奔西走。如今上了年纪，老人依然闲不住。“我现在每天都要出去遛弯儿，在村子里走上几圈。前些年，我还能骑自行车去附近村里赶大集呢。”老人笑着说。

七十多岁时，赵振轩还坚持种地，浇水、施肥、收割都亲力亲为。如今，老人日常起居依然坚持自理，从不让晚辈们多操心。以往每年过生日，老人都会亲自下厨房做饭烧菜。他的厨艺很好，特别擅长炖鸡炖鱼，那种传统的老味道，孩子们都很喜欢。

赵振轩育有四女一子，如今五世同堂，尽享天伦之乐。特别是春节时，儿女孙辈都从外地赶来，家里格外热闹。对老人来说，过年时听着孩子们的欢声笑语，感受着大家庭的其乐融融，就是最大的幸福。

手机玩得转 亲情一屏牵

赵振轩还有个习惯，就是喜欢看电视、听戏曲。

他每天都看《新闻联播》。“多看看新闻，可以了解天下大事。《新闻联播》虽然只有30分钟，但是内容很丰富。现在咱们国家发展日新月异，每天都有很多好新闻。”

赵振轩最喜欢听豫剧，以前用收音机听，后来孩子给他买了智能手机，就从抖音上听，还经常刷一刷好玩的视频。他还学会了拨打微信视频电话，想谁了就打给谁，聊聊天。

“以前打电话，得用手摇的那种老式电话机，还得靠总机接转，普通人家根本装不起电话；现在用手机随时能



晚辈们为赵振轩老人(前排左一)过寿

打，还能看清对方的模样，这在以前是不敢想的。”赵振轩说。

赵振轩一生经历了战火纷飞的革命年代，也见证了新中国从一穷二白走向繁荣富强。年轻时日子苦，为了养家糊口，他在砖窑干苦力，家里还种着地，有时候还做一些小买卖。这些年，他大部分时间在农村老家安享晚年，偶尔还去北京等晚辈所在城市旅

游，欣赏一下祖国的大好风光。

提起当前的生活，赵振轩非常欣慰和知足。“现在国家富强了，咱老百姓的日子真是越来越好了，不光衣食无忧，还有高龄补贴、种粮补贴。要感谢党的好政策！年轻人要珍惜这来之不易的好日子，树立志向，做国家的栋梁之材。”采访最后，老人感慨地说。

记者感言

长寿答案，藏在烟火气里

赵振轩老人爱吃肉，也爱小酌；每天遛弯，也刷抖音；关心家长里短，更爱看《新闻联播》。他没有被“养生条条框框”困住，而是按照自己的节奏，把日子过得有滋有味。当然，吃肉、饮酒因人而异，老人的生活习惯并不适合所有人照搬。但他身上那种乐观、豁达、不依赖的心态，或许比任何“长寿秘方”都珍贵。

更让人感慨的，是他话语里的知足与感恩。从砖窑苦力到五世同堂，从手摇电话到微信视频，从缺吃少穿到衣食无忧，他的人生轨迹，几乎就是一部浓缩的时代变迁

史。他每天看《新闻联播》，不只是打发时间，更是在用自己的方式，与这个飞速发展的国家保持连接。国家的日新月异，和老百姓的烟火日子，就这样在一个97岁老人的客厅里彼此映照。

所谓幸福晚年，也许并不复杂：身体硬朗，饭菜香甜，酒杯里有一点点小欢喜，手机里有儿女的笑脸，心里有盼头，身后有家人。赵振轩老人的晚年，是个人之福，也是家庭之福，更是时代之福。

愿更多老人，都能被岁月温柔以待，在烟火日常里，安享从容、温暖、有尊严的晚年。

康养

周刊



| 中医生活化 养生大众化 |

聊城晚报 | 03

2026年9月23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

一根小艾草 撬动大健康

——东阿让千年药草
变身“养生法宝”

05版



中医药在聊城

岐黄走进烟火里 中医服务润万家

——我市推进“中医生活化”走深走实

06版



我的养生之道

闲时舒经络 心随岁月宁