康养周刊

| 中医生活化　养生大众化 |

聊城晚报 | 03

2026年11月4日 星期三

责任编辑/崔淑静　美术编辑/徐民　校对/李丽

导　读

04版

中医药在聊城

艾草：黄河孕育的养生珍品

05版

一线观察

聊城市第十三届中医膏方养生文化节举行

06版

科普之窗

谨防失能卧床“躺出来”的损伤

我的养生之道

一口菜荠馏 粗粮藏养生

长寿密码

百岁老人张张氏——

一瓢白面济乡邻 五世同堂享天伦



张张氏老人

文/图 本报记者 张目伦

10月30日，东昌府区郑坑乾祥居花园小区东区一间温馨的房间内，阳光透过窗棂洒在地板上。101岁的张张氏坐在床头，手里握着儿子递来的半块苹果。虽然记忆力已经明显减退，有时连家人的名字也叫不清，但老人家咀嚼水果的节奏依然平稳规律。

“每天上午十点、下午四点，是老太太雷打不动的‘水果时间’。”在一旁全职照顾她的三儿子张殿起笑着对记者说。翻开老人的常住人口登记卡，上面显示“1925年8月28日出生，东昌府区北城街道范庄村人”。这位在乡间辛勤劳碌了一辈子的百岁老人，究竟有着怎样的长寿秘诀？记者进行了实地探访。

三餐规律 作息有常

记者见到张张氏时，她正坐在屋里与家人聊天，虽然身形瘦小，但精神头儿很好。老人的一日三餐极有规律，每顿吃一个小馒头、喝一碗粥；早上有时换个口味，吃一块鸡蛋糕。水果从不间断，香蕉、苹果、柿子等当季水果，有什么吃什么。

“白天大约每两小时小便一次，每两三天排便一次，夜间睡眠很好。”张殿起说，母亲身体底子弱，常年离不开药，年轻时在田间劳作还曾突发疾病，是村民用地排车将她送到医院抢救才挽回了生命。如今，虽然身体机能老化，但规律的起居让她的各项指标维持得非常平稳，血压在110/70mmHg左右，血糖在4.0mmol/L左右。

心存善念 宽厚待人

能活到101岁高龄，除了规律的生活，更源于老人豁达的心胸与骨子里的善良。

老人一生务农，为人宽厚和善。在那个物资匮乏的年代，家里仅靠当教师的丈夫一个人的工资维持生计，养活了3男3女共6个孩子——丈夫执教35年，2021年故去，享年93岁。生活虽不富裕，老人却挺大方。

“20世纪70年代，我们家的邻居因为家庭原因离家出走，到邻省当了一户人家的义子，并为那家老人养老送终后，才回老家。俺娘听说后，把一瓢白面、一个盖帘和两把炊帚送了过去，这让他们两口子感动不已。”张殿起回忆道。老人与庄乡邻居从未吵过架、拌过嘴，谁家有事总是跑在前头。在那个家家都不宽裕的年代，只要看到有要饭的，她就会转身回家给人家拿吃的。

年轻时，张张氏钟爱豆腐和豆芽，每当有敲着梆子挑担子的老头来村里，她总要用粮食换或者用钱买，说是让孩子们“增加营养”。她不争强好胜、不与任何人攀比，用一辈子的温良恭俭让，给儿女们树立了榜样。

通透豁达 尽享天伦

老太太的“通透”，还体现在对生死的坦然上。20世纪70年代中期，家人曾为她做好了棺材和寿衣，结果被她的父亲、妯娌等亲人先后用了。对此，张张氏一笑置之。她后来常把“活一天，赚一天”挂在嘴边。这话听来朴素，却透着她对生死的淡然；正是这份从容，让她在面对岁月流逝时，始终保持着平和的心态。

如今，老人苦尽甘来，尽享天伦之乐。1962年出生的张殿起，目前退休在家。为了照顾母亲，他成了“全职保姆”。他在温水中加入海盐、花椒、姜、酸度较低的白醋，每两天给老人洗一次脚，无论春夏秋冬，从未间断过。这有效帮老人促进了血液循环、提升了睡眠质量。

“母亲孝敬长辈、疼爱儿女，我们兄弟姊妹受她影响，一直很团结。如今老人孙辈有16人，全家五世同堂。”张殿起说，母亲一生积极参与生产劳动、勤俭持家，如今儿女孙辈争相尽孝，正是对老人家一辈子善良付出的最好回报。

采访结束，记者走出小区，回头望去，阳光下的院子静谧而温暖。张张氏的长寿秘诀，或许正藏在那规律的三餐、那瓢送给乡邻的白面以及那句“从不与人攀比”的朴素信条里。心胸宽厚、为人善良、家庭和睦、起居有常，便是这位百岁老人用一生写就的最通透的养生哲学。

记者感言

善良宽厚是最好的养生

张张氏老人的作息规律得像一台精准的钟表：一日三餐每顿一个小馒头一碗粥，上午下午准时吃水果，日子过得平静而寻常。然而，听家人讲起她的经历，却会发现这位百岁老人有着常人不及的通透。

在那个连自家6个孩子都吃不饱的年代，她却肯拿出一瓢白面、两把炊帚，接济从外省返家的乡邻。要知道，在当时的农村，一瓢白面堪称珍贵，她却给得毫不犹豫。她一生不与人攀比，不争强好胜，也从未和庄乡邻居拌过嘴。

我们常追问长寿的秘诀，总爱去量血压、测血糖，试图从这些数字里找到长寿的密码。但这位农村老人却给出了另一种答案——最高级的养生，其实是“不内耗”。

不计较得失，不攀比贫富，坦然面对生死。她活得通透，是因为她把心放宽了，把善意给了出去。如今，老人的6个子女团结和睦，退休的儿子全职在床前尽孝，这何尝不是她用一生的宽厚与善良，给自己、也给子孙存下的最厚实的“福报”？

岁月从不辜负善良的人。愿我们都能在匆忙的生活里，学一点老人的“不计较”，心存善念，从容而行。