康养周刊

| 中医生活化　养生大众化 |

聊城晚报 03

2026年11月25日 星期三

责任编辑/崔淑静　美术编辑/李旭　校对/李丽

导　读

04版

中医药在聊城

蟾酥:解毒消肿的千年良药

05版

一线观察

少失能　晚失能　不失智
国家级老年健康试点落地茌平

“艾”上东阿聚合力
2026山东艾产业振兴(东阿)研讨交流会召开

06版

我的养生之道

养老首养心

长寿密码

苦日子熬过去,好日子慢慢过,103岁曹秋英——

心宽日子宽　百岁更从容

文/图　本报记者　崔淑静
本报通讯员　崔永翠

11月19日,莘县燕塔街道社区卫生服务中心医养中心一间屋内,阳光透过窗户洒在床沿。103岁的曹秋英老人坐在床边,见有人来,笑着抬手招呼。老人衣着整洁,床铺收拾得干净整齐。

若不是提前知道年龄,很难把眼前这位爱说爱笑的老人,和一百多年的风雨沧桑联系在一起。走近曹秋英才发现,她的人生故事里,藏着一份朴素而动人的“长寿密码”。



医养中心护士长陪老人观看中心文艺会演视频

百年岁月风雨从容

曹秋英1923年出生。9岁那年,她裹了脚;17岁结婚后,又放开了。如今,老人穿34码的鞋子,脚依然很小。那双脚,走过了战乱和苦日子,又走进了今天的好光景。

讲起往事,老人语气平和,像在说别人的故事。可熟悉她的人都知道,老人经历过的苦难也不少:第一个儿子出生即夭折,第二个儿子出生一天后也走了,后来总算有了女儿。到了晚年,亲人又相继离她而去:30年前老伴离开了她,20年前女儿也因疾病离世。

最难的时候,她修过堤、推过磨,为一家人的生计奔波。一个裹过脚又放开的女人,上堤挑土、下地干活,推着石磨一圈一圈地转,一点一点地把苦日子挨过去。那些苦,她很少念叨。别人问起,她更多的是感慨:“现在的日子好了。”一句话,轻轻带过百年风雨。

啥事不往心里搁

曹秋英耳朵有些背。她说,这不是岁数大了的缘故,是小时候出疹子留下的病根。

虽然耳背,老人心里却亮堂。跟她说话得凑近些、大声些,她听清了,就笑着接话;听不清,也不着急,摆摆手说“没事没事”。遇上烦心事,她也是这个态度:听见了,不往心里搁;听不清,也不追着问。

在乡亲们眼里,曹秋英脾气好,不爱计较。她跟妯娌们相处,从没吵过架、没红过脸。用她自己的话说,就是“啥事不往心里搁”。

这七个字,也是她百年人生的注脚:不争高低、不记仇怨;日子再难,也凭良心做人、凭本分过日子。经历丧子、丧夫、丧女之痛,她没有沉浸在痛苦中,而是把苦咽下去,把日子往前过。或许,这正是她历经风雨仍能开朗豁达的原因。

一碗鸡蛋水映照好日子

在曹秋英的生活里,鸡蛋水有着特别的意义。

“三十多年前,老伴生病的时候,一碗鸡蛋水,我们两个都不舍得喝。你推我让,一碗鸡蛋水凉了热、热了凉,谁也不舍得多喝一口。如今,我每天早晨都要喝上一碗鸡蛋水。”说起这些,曹秋英眼里带着笑,语气里是实打实的知足。

曹秋英家住农村,多年来由侄子一家赡养。侄子一家尽心尽力照料老人起居,在十里八乡传为佳话。老人的外孙也不时上门看望,还给她买了轮椅,天气好时,小辈们就会推着老人出门转转。

前些年,老人也有了手机,学会了打电话。想念不在身边的亲人了,她就会拨通电话聊上几句。

从2022年开始,每年入冬,老人都会到莘县燕塔街道社区卫生服务中心医养中心住上四个月。去年冬季入住后,因家人照料力量有限,老人便一直留在医养中心。

在医养中心,曹秋英的日子过得很有规律。她每天早晨六点半起床,先喝一碗鸡蛋水,然后开始一天的生活。上午,她和中心的其他老人一起做手指操,伸手指、握拳、翻掌,一招一式舒缓从容。午饭后休息两个小时。下午,天气好时护工会推着她出门转转、晒晒太阳,回来就跟老姊妹一起玩纸牌或者看电视剧。老人最喜欢看《西游记》,屏幕上孙悟空一路降妖除魔,她看得入神,时不时跟着乐。晚上七点半,准时上床休息。

医养中心为老人建立专属健康档案,定期监测血压、心率、血糖,关注饮食和睡眠,及时做好健康评估与用药指导。平日里,工作人员还根据老人的口味和身体状况,把饭菜做得软烂适口,并时常陪她说话解闷。老人身体稍有不适,医生、护士便第一时间进行处置。亲人的孝心与医养中心的专业照护,让老人有了稳稳的依靠。

阳光照在曹秋英身上,泛着柔和的光芒。她坐在床边,笑着跟我们说话,语调不紧不慢。屋里的时光仿佛也慢了下来,日子平静而安稳,像时光在老人身上慢慢留下的印记。



记者感言

知足者常安

采访曹秋英老人,印象最深的不是“103岁”这个数字,而是她坐在床边笑着招呼人的样子。说起过往经历,她语气平和,像在说别人的故事;问起现在,她一句“日子好了”,轻轻带过从前那些苦。

一碗鸡蛋水,最能照见这份知足。三十多年前她的老伴生病时,一碗鸡蛋水两人都不舍得喝,凉了热、热了凉;如今,她每天早晨都要喝上一碗。从“不舍得喝”到“每天早晨一碗”,一碗鸡蛋水,盛着老人对生活的知足,也映照着一个普通人生活的变迁。

不争高低、不记仇怨,啥事不往心里搁;日子再难,也凭良心做人、凭本分过日子。亲人的孝心、医养中心的照护,又为她的晚年生活添了一份安稳。苦日子熬过去,好日子慢慢过,不慌不忙,踏实知足——这份处世哲学,正是老人带给我们的启示。