

# 百岁老人焦凤彩的长寿秘诀

好家风 不生气 闲不住

## 百岁老人小资料

姓名:焦凤彩  
民族:汉族  
年龄:102岁  
长寿秘诀:一生勤劳,心胸豁达,不挑食,爱吃肉,坚持打钹,喜欢看戏、唱戏



家住巩义市康店镇焦湾村的焦凤彩老人,今年已经102岁了。她勤劳、淳朴、善良,和丈夫一起将5个子女拉扯成人。如今,这位百岁老人儿孙满堂、安享天伦。虽然已过百岁,但她耳不聋眼不花,每周还能和子女们一起喝几杯小酒、唱几段戏。

9月27日上午,记者来到焦凤彩老人家里,得知她昨天才过农历101岁生日。坐在椅子上的她正在打钹,唱戏。钹的声音清脆悦耳,老人的唱腔有板有眼,儿孙在一旁围绕,一幅岁月静好的画面。

记者 李晓霞 巩义时报记者 孙淑霞 文/图



## 心胸豁达看淡生死名利

焦凤彩出生于巩义市康店镇焦湾村,从小家庭条件优越,父亲经营猪肉生意,生意做到周边各县。

“父母从小视我为掌上明珠,记事起,父亲吃啥我吃啥,每天都吃肉。”焦凤彩眼不花耳不聋,思路清晰,说起小时候还记忆清晰,“14岁那年,开始纺棉织布做衣服、做鞋子,家里地里的活儿我样样能干。17岁时嫁给同村的谢春林。”焦凤彩的丈夫谢春林当时经营花行生意,是个殷实的人家,他读过私塾,能写会算,当过校长、保长,三里五村的

人家办喜事写对联、写春联,都请他书写。

婚后,两人养育了二女三子,谢春林经营生意,焦凤彩相夫教子,把家里打理得井井有条。

1954年,焦凤彩的丈夫因成分问题,被劳动改造7年。焦凤彩一个人拉扯着5个儿女,日子过得分外艰难。“当时红薯饭是家里最好的饭,熬些红薯粥,先让孩子们吃,因为他们还要去大队干活挣工分,自己饿得很了,树叶、树根都吃过。”

1965年,是焦凤彩人生中

的一个坎儿,刚经历过饥饿煎熬,又患上了脑膜炎。据老人的小儿子、现年50多岁的谢峰定说:“当时家里都准备后事了,谁知老天保佑,母亲挺过来了!”

“又活了一次的”焦凤彩根本闲不住,经常往地里跑,拔草、锄地。有空了,去村里的文艺队参加演出,多才多艺的焦凤彩抒发着对生活的热爱。唱戏、打鼓、打花棍、打钹,她样样精通,一直到87岁,她还活跃在乡村舞台上,每到逢年过节,去市里演出、去企业厂矿慰问演出。

是把肉做得酥软可口。

“老人胃口好,现在还能吃碗汤面条和些许肉菜。”现年72岁的大儿子谢学定时不时还陪老娘唱戏、打钹。平时,3个儿子还和老娘一起喝酒,饭前饭后,老人喜欢抽支烟。村干部谭现涛说:“老人活到102岁,全都是孩子们孝顺,伺候得好。村里出了这么一位百岁老人,我们也很自豪。我们将继续做好老年人服务工作,倡导敬老爱老的良好社会风尚。”

## 母慈子孝传递良好家风

改革开放的春风吹醒河洛大地后,焦凤彩的两个女儿参加工作,3个儿子先后办起了企业,家里的日子越来越好。目前,焦凤彩一家子百十口人,儿孙满堂,安享天伦之乐。

“老人从来不会为一些小事生气,而且一直行善,从来不斤斤计较,心胸豁达乐观。”村干部们提起这一家子,纷纷称赞,“这个家庭原来就是‘五好’家庭,现在是十星级文明户拟定人选。她

的儿女都很孝顺,虽然都很忙,但是经常到老娘面前尽孝。去年百岁生日时,家里请豫剧团连续唱戏5天。谢家兄弟积极投身公益,汶川地震捐款救灾。他们办企业不但自己致富,还提供就业岗位,带动了一方百姓走上富裕路,受到百姓尊敬。”

今年102岁的焦凤彩生活依然很有规律。每天早上,吃2个鸡蛋,泡一包麦片。午饭和晚饭儿女从不忘给她做肉吃,而且总

# 女书记,“女汉子”带领百姓让村庄“旧貌换新颜”

记康店镇黑南村支部书记程新妮

见到巩义市康店镇黑南村支部书记程新妮,是在初秋的一个上午,太阳热辣辣的,她戴着遮阳帽,脸上和胳膊上的皮肤黝黑。村干部杨燕平说:“俺书记自从挑起了这个担子,整天忙得像个陀螺,在她的带领下,黑南村真是大变样,村子美了,她却变黑了。”

记者 李晓霞

## 始终保持逢山开路、遇水架桥的闯劲

程新妮是2019年8月份担任黑南村党支部书记的。挑上担子、迈开步子,从那一刻起,她就成了村里最忙碌的人。她是从农村走向城市的,家里条件优渥,却又从城市回到乡村,一心扑在乡村振兴工作上。

担任支部书记没多久,她就做了一件让父老乡亲感到温暖的事儿。重阳节的第二天,她就带着“三委”干部

和驻村工作队员一起,走进因行动不便未能参加重阳节庆祝活动的老年人家中,送去了节日的问候,并带去了生活用品。

她一次次拉起老人的手:“我是您的闺女,有啥困难跟我说。”“我保证,一定让咱村变个样。”“有生之年还能等到村子变样的那一天,真好,真好。”老人们饱含期待的目光中蓄满了泪水。

## 始终保持因事为制、对症下药的巧劲

程新妮不仅是村支部书记,还兼着村主任,也是康店镇唯一一个“一肩挑”的女支部书记,她深感自己肩头的担子有多重。

“妈,扛不住了,就回家歇歇吧,要记得吃药啊。”这是2020年春节疫情防控期间,程新妮的儿子给妈妈打电话常说的话。程新妮一次次红了眼,却始终没有离开过岗位,用实际行动树标杆、做楷模,连续49天坚持在疫情防控第一线。

程新妮的丈夫看到她这

么辛苦,也志愿到卡点值班。她还自己录制了通俗易懂的广播内容,音频上传后,得到了巩义市领导的高度评价,并要求在各社区、村镇广泛传播。程新妮本就血压高,有时累得头晕眼花,就咬咬牙吃几片药,稍休息一会儿,就又到了一线。她的丈夫说:“你这么拼,为啥呀?”“为了组织的信任,群众的支持,再苦再难也不能打退堂鼓。”

这就是程新妮,一个被群众视为有着铮铮铁骨的女汉子。

## 始终保持滴水石穿、持之以恒的韧劲

短短不到一年时间,如今再去黑南村,环境已经大变样,该村森林乡村(乡村林果化)建设项目,先后投资30万元,村里鲜花盛开,郁郁葱葱。

自从城乡接合部改造工程开展以来,黑南村坚持标本兼治,集中整治与长期治理相结合,对美丽乡村建设工作进行提档升级,重点从改善村容村貌、垃圾治理及农民良好生活习惯等方面开展工作。程新妮带领全村干部在新村中心,拆除了一座旧砖场、一座废弃的养猪场、一座已经有40多年历史的氨水库,清运垃圾、杂草2000多立方米,平整出可种植土地5亩多,硬化活动场地林间步道约450平方米。共计10余个品种、1500

多棵树木,种植在了村中心及村主干道。

她和村“三委”多方筹措资金,在主干道S312铁路沿线,投资16万元,清除顽固死角、清运渣土,回填土方3000多立方米,沿途治理土地5000平方米,并精心规划种上了4种绿化树,极大提升了整村形象。美化了环境,村庄亮化上也不能落后,投资30万元在主干道安装了太阳能路灯120盏。

“村庄变得又美又亮,多亏了程书记!”提起程新妮,群众竖起了大拇指。

在程新妮带领下,黑南村“美丽乡村”之花,在这方沃土上绽放开来,渲染着乡村振兴的如画画卷。