



心态好,心肠热,爱运动,不挑食……

114岁!

郑州最高龄老人有长寿秘诀



扫码看视频

“吃啥饭?你们看想吃啥。”在重阳节刚过完114岁生日的李陈氏,和70岁的女儿、女婿拉着家常,面对来访的中原区民政局和绿东村街道办事处的工作人员,能简单回应几句。生于1910年的她,五世同堂,头发浓密,生活基本能够自理。作为目前郑州市最高龄的老人,她长寿的秘诀是什么?家族里有长寿基因吗?



114岁的李陈氏和70岁的女儿

秘诀一 心态好,心肠热,面对苦难很坚强

10月21日下午,天气微凉。李陈氏的小女儿李桂英和丈夫侯金生陪着老人在家。114岁的李陈氏把玩着一根布条,在手里捋一捋,缠一缠。

“跟个小孩一样,闲不住,喜欢玩。中午吃烩面,不想吃了就一根一根挂在椅背上。”李桂英说,“除了有一点糊涂,不太认识人,身体没啥疾病。”眼前的李陈氏穿着干干净净,比较安静,耳不聋,问话能回复,眼睛也看得见。

“我姥姥96岁意外去世,长寿基因应该是有的。”已经

70岁的李桂英,看起来比实际年龄稍显年轻。她觉得母亲应该是遗传了姥姥的长寿基因。姥姥生活在非常贫穷的安徽农村,即使正常亡故能活到96岁也绝非易事。

除了基因,李桂英认为母亲高寿最大的秘诀是心态好,能够从从容对生活中的一切考验。

李桂英家中兄妹4人,在她刚1岁时,父亲不幸离世,当时一家人生活在安徽农村,大哥、二哥都在十几岁就早早背井离乡寻找出路,母亲带着她和姐姐靠挣工分维

持生活。

“土坯房,上面搭着麦秸,一漏雨就踩着耕地的耙爬上去修房顶,日子别提有多苦了。”李桂英回忆,母亲特别坚强。一个女人带着两个年幼的女儿在农村老家,家里没男人,墙倒了,她就一个人垒土坯墙。土房子漏了,她就一个人爬高上低去修,地里、家里忙得团团转。日子虽然很苦,可她脾气好,心肠热,一手好针线,当左邻右舍需要帮忙时,宁愿自家的活儿不干也会先去帮别人。

秘诀二 爱干活,90多岁还飞针走线给孩子做棉衣

“一辈子爱干活。”这也是李桂英总结母亲高寿的另一个因素。

“我女儿生孩子,小孩的棉衣棉裤都是她做的。”作为女婿的侯金生,特别佩服岳母的针线活,孙子孙女外孙、重孙几辈人的小孩子棉衣棉裤都是老人亲手操持,后来孩子们都大了,老人的针线

活才被迫下岗。

在李桂英的记忆中,母亲一直是个心灵手巧的人,喜欢琢磨,在街上看到别的孩子穿的带“兜兜衣服”特别好看,没钱买,就自己琢磨着,画画、剪剪、缝制,一双巧手把孩子们打扮得很“洋气”。

90多岁时,李陈氏还被外甥女接回安徽老家,专门

给孩子做棉衣,一双巧手不知道温暖了多少子孙后代。

“闲不住。”李桂英说母亲爱干活刻在了骨子里。90多岁时,李陈氏思维敏捷,身体硬朗时还在照顾重孙,虽然现在脑子糊涂认不得人,但是每晚还是自己洗脚,吃饭自己端碗使筷,吃完饭手里拿根线或布条能把玩很久。

秘诀三 心情好,家庭和睦子女孝顺

刚刚过去的这个重阳节,一大家子从各地奔赴郑州来为李陈氏庆祝114岁的生日。作为已经五代同堂的大家庭,每年老人的生日都是大家庭团聚的大日子。

李桂英的手机里,保存着一张不久前为老母亲拍的照片,特别喜庆——“老寿星”伸出剪刀手比耶,布满皱纹的脸上,笑容格外灿烂。

“重孙在国外留学,啥时

打电话第一句都是‘老奶奶呢?’”侯金生说,老人的子女虽然不全在郑州,都特别孝顺,孙子辈、重孙辈日常也都很牵挂老人,经常电话联系或上门看望。

好的感情都是双向奔赴,无论爱情还是亲情。年轻时的老人对孙子、孙女、外孙女们也很疼爱。

李桂英回忆,二哥远在扬州当时孩子小,需要母亲

帮忙照顾,母亲前去时带着大哥家的、姐姐家的孩子,“每次去至少带俩孩子,多了三四个”。

李桂英对母亲也是非常佩服的,作为上过夜校只认识一个“女”字的李陈氏,乘坐火车、换轮船、搭汽车,带着一帮孩子长途跋涉,乐此不疲。干净、温柔、勤劳能干的老母亲走到哪儿都很受欢迎,也是大家庭的亲情纽带。

秘诀四 多运动,不挑食,无需补品爱吃家常饭

还有其他长寿秘诀吗?李桂英夫妻俩说,还真有,多运动,不挑食!

无风温暖的日子里,夫妻俩还经常推着老人在小区

晒太阳,多运动,天气冷就在屋里推着椅子活动活动。

虽然已经114岁高龄,李陈氏的日常饮食和70岁的夫妻俩一致,鸡蛋、红薯、香蕉、面

条、馒头都吃,而且老人现在饭量还不小,肠胃还挺好。侯金生坦言,“没有山珍海味,也没有吃各种补品,就是家常便饭”。

记者 张华/文 周雨/图

粉黛到底是什么草

这满屏粉色浪漫能持续到11月中旬

《红楼梦》有诗云:“秋花惨淡秋草黄。秋季草色枯黄,似乎是人们的惯常印象。然而有一种草,深秋之中绽出一片粉色海洋,缥缈梦幻,如云似霞,带来秋之浪漫。它有一个好听的名字——粉黛乱子草。”

10月以来,粉黛乱子草跃升植物界“顶流”,粉嫩绚烂的花海吸引如潮游人观赏拍照。那么,粉黛乱子草究竟是一种什么植物?那片“粉色云雾”是花还是叶呢?

郑州树木园园林科工作人员祝彦利介绍,粉黛乱子草是禾本科、乱子草属的多年生暖季型草本植物,花期一般在9月至11月。开花之时,云雾状的粉色花序从纤细的绿叶上生出,形态繁茂而富有层次感。其适合大片种植,每至深秋,簇簇花穗汇成大片粉色云海,蔚为壮观。

乱子草属有120多种,粉黛乱子草是乱子草中比较美观的一种,因此也成为栽培最广的一种。其原产于北美大草原,进入中国后,最早在上海、杭州等地大片种植,因其美丽的外观和极佳的观赏效果,现已扩展到全国各地。近几年,粉黛乱子草逐渐成为“网红草”。

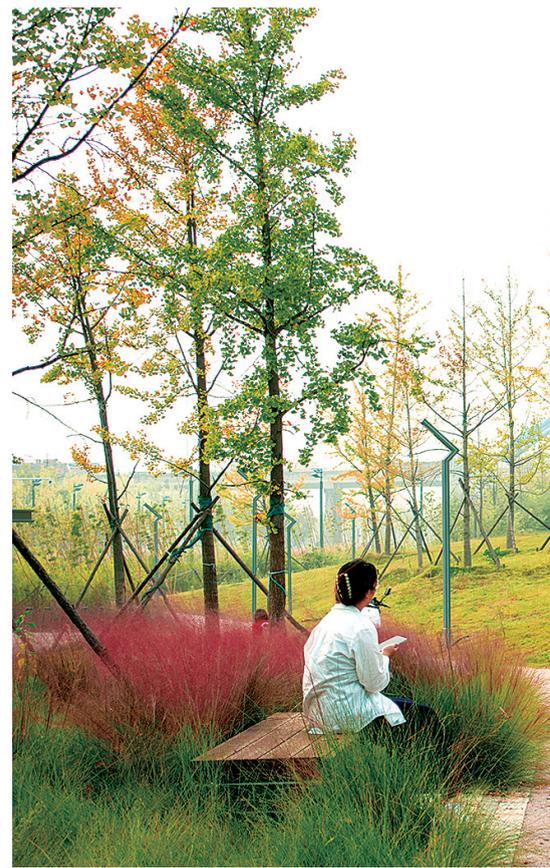
粉黛乱子草因何以“粉黛”为名?相关资料显示,“粉黛”一词原意为女子化妆的白色和青黑色粉料,后多用来代指年轻美貌的女子。“粉黛”在中国古诗词中经常出现,如《长恨歌》中

的“六宫粉黛无颜色”,《桃花扇》中的“当年粉黛,何处笙箫”等。祝彦利说,粉黛乱子草花穗呈粉色,外观柔美婉约,因此被引入中国后,人们给了它“粉黛”这样一个美丽的名字。

粉黛乱子草的花期可持续至11月中旬,到了冬日,它们就会逐渐变黄。目前正是最佳观赏季,郑州许多地方都种植有成片的粉黛。郑州北龙湖湿地公园北侧有一处粉黛园,已成为郑州人观赏粉黛乱子草的第一胜地,湖光秋色里一片粉嫩绚烂的花海,身处其中,恍如缥缈仙境,又如进入了梦幻的童话世界。郑州树木园的粉黛乱子草分布在园区健康步道1号线500米处,萧瑟清肃与温暖浪漫在此交叠,给人带来一种错位的美。此外,西流湖公园、贾鲁河公园以及黄河岸边等都有大片粉黛花海。

祝彦利也提醒道,粉黛乱子草花茎柔嫩,外力极易毁坏,希望大家在拍照打卡时,不要踩踏花草、折断花穗,更不要躺在粉黛丛中,做到文明观赏,共同守护这一抹秋日浪漫。

记者 李宇航/文
王翠/图



金水区 S312 沿黄生态廊道金水区段粉黛起舞