

# 百岁姐妹花相濡以沫 幸福就是有家人的陪伴

□记者 姚舜妤 通讯员 夏静波 文/摄

“

许仲仙老人今年100周岁，这周四，她在定海北园新村的家里迎来了一位客人——98岁的妹妹许幼仙从杭州赶来看望自己。过去的岁月里，两位老人相濡以沫，相互扶持度过了漫长的时光，而即将到来的重阳佳节，姐妹俩也会在舟山共同度过。

10月19日下午，记者跟随舟山第一百货商店有限公司、定海区慈善总会及相关慈善分会人员来到了北园新村，为老人送上爱心物资，也与这对长寿姐妹花话了话家常。

”



许仲仙(左)、许幼仙姐妹

## 一家子都长寿 老人说平时很注重饮食

其实不止许仲仙和妹妹，老人的父亲和姐姐也相当长寿。“我姐姐是在1956年的时候跟丈夫去了西安，姐姐去世的时候是91岁，我父亲也是91岁去世的。”

谈及长寿秘诀，老人摇了摇头，表示自己身体不算很好，从前有三高，近来腿脚也不如以前利索，上了年纪，视力也下降了。但老人表达清晰，甚至记忆力还很好，能准确回忆起自己来舟山工作、退休的年份。

或许因为曾经在医疗系统工作，老人对自己平时的饮食都有严格的控制。“我对饮食是比较注意的，因为以前有三高。饮食上我以素食为主，吃蛋、奶、豆制品，偶尔吃鱼和精肉，不吃油腻的肉类。烹饪也是少油少盐少糖，主要控制血压。”

老人表示，自己前几年还经常出门锻炼，退休以后就喜欢去附近的公园走走看看，边走边做些简单的健身动作。“我会做关节操，用指腹敲敲脑门、手臂之类的。眼睛好的时候会看看书看报纸，也会看电视，这两年视力不太行了，就看得少了。”

照顾老人的阿姨说，许老的作息也很规律，早上6点15分起床，晚上9点睡觉。

据北园社区工作人员胡女士介绍，许老所住的单元楼里，有很多都是和她一样曾经在医疗系统工作过的老人。“有个陈阿伯以前是舟山医院的骨科医生，今年已经92岁高龄了，精神也很好，还经常出去和别人在路边下象棋。因为都是同行，他有时候还会下来和许老聊聊天，邻里间相处挺融洽的。”

而对老人来说，有亲人陪伴在侧，家庭和睦，邻里和谐，或许也是长寿的“秘方”之一。“家里一切都好，就挺好。”

## 70多年前从杭来舟 从事妇幼保健工作

“我今年100岁，虚岁已经101啦。”许仲仙原先是杭州人，1950年7月来到舟山，在舟山医院从事妇幼保健和计划生育相关的工作。“我是中专学历，在杭州学过护士，来舟山的时候，舟山刚解放不久。后来我在舟山结了婚落了户，有了一个儿子，现在儿子也有孙女了，我们家四代同堂。”提起亲人，老人脸上洋溢着幸福的笑容。

对于刚来舟山时的情形，老人也记忆犹新。“那时候这里卫生院的条件很差的，都算不上医院，更像是家庭诊所。一个卫生院就四个人，还都是亲戚，一家一个医生一个护士，再一个窗口，一个抓药的……都是这样。后来慢慢条件变好了，人手增加了，我就是那时候进医院工作，搞计生，做妇幼保健方面的工作。现在更是不用说，医院条件和以前比，真的一个天一个地。”

1976年，许仲仙从岗位上退休，从此

便开始了悠闲的养老生活。

“今年老人腿脚不太好了，就比较少出去走动。以前她身体很硬朗的，周边人经常能看到她在海山公园健身。”北园社区的工作人员说。

原先，许仲仙和姐姐同住，姐姐也是舟山医院的工作人员。“当时大家叫我们‘大许’‘小许’，后来我都一把年纪了，大家还是习惯性叫我‘小许’。”后来，许仲仙的姐姐跟随军人丈夫调岗去了西安，许仲仙便自己住在舟山，儿子一家经常来看望她。“我还有个妹妹叫许幼仙，和我差两岁，这几年我们经常在一块儿，相互扶持着生活。”

近两年，妹妹许幼仙被女儿接回了杭州生活，不放心许仲仙老人一个人在家，许老的儿子还请了一位阿姨，照顾老人的生活起居。家里还安装了摄像头，以便更好地掌握老人的生活情况。

## 长寿姐妹花 相濡以沫话家常

走访当天，恰逢许幼仙老人来舟山看望姐姐。爱心人士一上门，两位老人就热情地出来迎接。接过慈善团队送来的慰问物资，许仲仙与妹妹自然地走到一处，互相搀扶着向大家表示感谢。姐妹俩面容肖似，精神矍铄，思路也非常清晰，与来访人员交流相当顺畅。

“我耳朵不好，但是腿脚好、视力好。她听力好，但视力不好，腿脚不如我利索，所以我们两个在一块儿刚好互补了。”许幼仙老人笑着说。

这对长寿姐妹花原先都是杭州人。因为工作，许仲仙来到舟山，并在舟山组建了家庭，儿子一家也都在舟山生活、工作。许幼仙原先在杭州的政府单位工作，

如今跟随女儿一家留在杭州。

但姐妹俩的感情并没有因为距离而变淡，相反，两位老人经常共同往返杭州与舟山。夏季的杭州天气太热，姐妹俩就一起来舟山避暑。等到冬天，两个人又会返回杭州住个半年。

“我们吃住都是在一起，前几年没有请人照顾的时候，我们都是两个人自己出去买菜回来烧饭吃的。什么都能自己干。”

前两年，因为疫情，许幼仙的女儿出于担心将母亲接回了杭州，姐妹俩便暂时分住两地。许久不见，她们也十分思念对方。“今天我的女婿把我送到舟山，之后我也会在这里住一段时间，姐妹俩好好叙叙旧，一起过个重阳节。”许幼仙说。



许仲仙(左)、许幼仙姐妹