

# 百岁阿婆王阿菊：自己洗衣扫地，63岁儿子天天回村“蹭饭”

□记者 陈佩佩 文/摄

**本报讯** 10月13日下午，定海区白泉镇河东村的巷弄里飘着桂香，今年刚满100岁的王阿菊，正坐在自家门口的竹椅上晒太阳。藏青暗纹的翻领外套穿得整整齐齐，满头银发梳得一丝不乱，见有人来，她立刻笑着起身招呼，声音亮堂，思路清楚，乍一看谁也猜不出她已是期颐之年。

王阿菊生于1926年，一辈子没离开河东村。早年和丈夫守着几亩地，起早贪黑把四子三女拉扯大，饥荒年月连一口稀粥都要匀给孩子。如今苦日子熬尽，她总说自己赶上了“做梦都不敢想的好时候”：今年重阳节刚领到5000元百岁老人慰问金，村里常有人上门探望，儿女绕膝，日子过得安稳又踏实。

阿婆的老屋里还保留着老式农家灶台，墙面上印着深浅交错的烟火痕迹，几只铝锅磨得发亮，红绿铁皮热水瓶顺着墙根摆得整整齐齐。别看百岁高龄，她添柴、翻锅的动作依旧利落，烧出来的菜还是儿女最熟悉的老味道。因为牙齿早早脱落，她爱吃的海鲜总要上锅蒸得酥烂脱骨，只挑最嫩的部位抿上两口，鲜味儿到了就心满意足。

63岁的小儿子刘阿文，退休前是木工，现在偶尔还出门接活，妻子在菜场做生意，午饭常常赶不上点。他说，自己雷打不动每天回母亲家“蹭午饭”，这个习惯已经坚持了十几年。“六十多岁了，推开家门还有妈妈给你留着热饭，这种福气，多少钱都换不来。”刘阿文笑着说，母亲灶台里烧出来的不仅是饭菜香，更是他心里最踏实的牵挂。

儿女们都劝阿婆多歇着享清福，可王阿菊偏是个“闲不住”的性子。天刚蒙蒙亮就起身擦桌子、扫院子，小辈打扫过的地方她看着不顺眼，还要拿过抹布扫帚再返工一遍。贴身的衣裳她从来



都是坚持自己手洗，夏天汗湿的衣服当天就搓洗干净晾起来，洗澡、穿衣全靠自己打理，只有洗头时腿脚不便，才等着女儿过来搭把手。早些年身子更硬朗时，她还在屋后辟出小菜园，青菜萝卜种得满满当当，四季都能吃上新鲜菜。

“能自己做的事，就不麻烦别人。”这是阿婆

常挂在嘴边的话。刘阿文说，家里人劝她多坐着休息，她总摆摆手说“坐着不动浑身难受，动一动筋骨才舒服”。平日里母亲脚痛，他就坐下来帮着捏揉，天气好的时候，就陪着她在院子里慢慢踱几圈。

说起长寿的“秘笈”，王阿婆笑得一脸爽朗：“哪有什么秘笈，无非就是儿女孝顺，吃好睡好，心里不装烦心事。”她在村里住了一辈子，从没跟谁红过脸拌过嘴，邻里间的家长里短不计较，小辈的工作生活也不瞎操心，凡事都往宽处想，每天吃完饭晒晒太阳、和老邻居唠唠家常，日子过得简单又松弛。

如今王阿菊家已是五世同堂，逢年过节二十多口人聚在老屋里，两张桌子挤得热热闹闹。阿婆记性好得惊人，每个小辈的名字、喜好都记得清清楚楚，连最小的玄孙爱吃什么口味的糖，她都牢牢记在心里。看着村里的路越修越宽，公园和健身点一个个建起来，老人总说，现在的日子放在以前，想都不敢想。

近年来，全市“幸福食堂”“老年学堂”等为老服务项目持续落地，高龄津贴保障体系不断完善，老年人的获得感和幸福感越来越实在。截至目前，全市100岁及以上老年人口共144人，其中男性39人、女性105人，定海区百岁老人数量居全市之首，达61人；全市最年长老人居住在定海区岑港街道，今年110岁。

针对高龄群体，我市已建立全覆盖的高龄津贴与长寿补助政策：舟山户籍80周岁及以上老人均可享受对应津贴，其中80至89周岁每人每月60元；90至99周岁每人每月140元；100周岁及以上老年人每人每月发放长寿保健补助金700元，同时每年重阳节发放5000元慰问金，让每一位高龄老人都能实实在在感受到社会的暖意。

## 98岁蒋家善的“任性”养生经

□记者 高阳 文/摄

10月14日下午，记者跟着小蒲湾社区的工作人员敲开沈家门滨港花园蒋家善老人的家门，最先听见的是电视声，音量比寻常家里要亮堂些。98岁的蒋家善刚睡醒午觉，洗完澡，正靠在沙发边看电视。见有人进来，他扶着沙发起身，脸上一下子绽开明朗的笑。那天小女儿蒋建军刚好来探望，不大的屋子瞬间就热闹起来。

蒋建军今年63岁，住在隔壁小区，一周总要去父亲这儿跑三四趟。“我现在在外头吃到什么新鲜好吃的，第一反应就是打包一份，赶紧给我老爸送过来尝尝。”老人心里也时时记挂着几个女儿，照顾他的阿姨在旁边笑着说：“哪天哪个女儿没来，他就要坐在沙发上念叨，建军今天怎么没来？老二怎么今天没过来？”蒋家善一共有四个女儿，大的已经七十多岁，住在定海，最小的蒋建军也年过六旬。几个姑娘各自成家，却总往滨港花园跑，老人的日子从来没冷清过。

说起父亲的状态，蒋建军指着老人的脸笑：“你看他98岁的人，脸色红润润的，气色比我这个63岁的人还好。”这么多年，老人的生活始终卡着准点：早上6点吃早饭，中午11点开午饭，晚上5点准时吃晚饭。早饭后他总要去上街走一圈，这两年脚力不如从前，就让阿姨推着他到滨港路边上逛两圈。中午固定睡个午觉，醒了先洗个澡，坐下来看看电视，晚上看完新闻联播就上床休息。这套作息，他几十年如一日，几乎没乱过。

在蒋建军看来，父亲能这么硬朗，最要紧的是心态好：“他从年轻时候就什么事都不往心里去，凡事看得开，天大的事睡一觉就过去了。”

轮到老人自己总结养生经，他说得干脆，只有四个字：顺应天时。“我哪有什么特别的法子，就是夏天喝凉的，冬天喝热的，饭要按时吃，每顿都要有汤，菜烧得淡一点，盐少放。最要紧的是知足常

乐，现在每天的日子我都觉得很幸福，很开心。”

站在一旁的蒋建军立马笑着“拆台”，说父亲的养生里藏着不少“任性”的细节：“天热的时候，他每天散步回来，第一件事就是打开冰箱，摸出两瓶冰椰子汁，一口气一瓶，咕噜咕噜没几口两瓶就全下肚了。”我们顺手打开他家冰箱，果然，好几瓶冰椰子汁和饮品摆得整整齐齐，都是老人的心头好。

老人耳朵有点背，记者只能凑到他耳边，像“喊山歌”一样跟他说话，断断续续的几句对谈，就把大半辈子的故事慢慢铺开。1956年，蒋家善从白泉调到沈家门扬帆船厂工作，这一干就干到了退休，退休时他已是厂里的八级技工。1974年，蒋家善加入中国共产党，去年还收到了入党50周年纪念章。

说起年轻时的往事，老人还兴致勃勃讲起一桩糗事：“有一回开大会，我坐的凳子上有颗钉子，把我裤子钩破了，偏偏马上要上台讲话。我急中生智，把身上的外套脱下来往腰上一系，刚好挡住破洞。可那时候大家都讲究稳重，领导开完会就念叨，这个蒋家善今天怎么这么轻浮。还好旁边有知情人帮我解释清楚，现在回头想想，真是件好笑的趣事。”

眼看着重阳节就要到了，蒋建军说，到时候四个姐妹会凑齐一起陪父亲过节，外孙外孙女们早早就备好了礼物，连最小的曾外孙女也准备了自己的小小心意。“我们做晚辈的没别的奢求，就希望他身体一直这么硬朗，再多陪我们走几年。老话讲‘家有一老如有一宝’，他就是我们全家最踏实的宝贝。”

记者临走时，老人又扶着沙发起身，笑得一脸敞亮：“你们这么多年轻人来看我，我心里太高兴了。”电视还在轻声响着，屋里的说话声、笑声缠在一起，98岁的蒋家善站在沙发边，红润的脸上，全是近一个世纪日子沉淀下来的知足与从容。

