

郑州市现有百岁以上老人276位——
他们，用生命装进去整整一个世纪的岁久年长
他们，期颐之年见证着中华民族一步步走向伟大复兴
他们，用一身的故事讲述生活在盛世中国的无限荣光

100岁 郑州百叟图



岁月，留下一道道皱纹。
在南阳路瑞丰园小区100岁老人贾希丰这里，岁月还留下了一名共产党员对生活、工作的信念，初心不改。
采访贾希丰老人颇费了些周折，原本已和家属联系好，但随后家属又打来电话，听说记者专程采访，老人说不能因为自己耽误别人工作，婉言谢绝。直到最后记者承诺只是采访顺路过来聊会几天，老人才勉强答应。

走进小区，老人正坐在木椅上晒太阳，看到记者进来，连忙摆手示意女儿、女婿招呼记者。
“我爸的思想工作可不好做，一辈子的老党员，最怕占公家便宜，麻烦别人。”女儿贾翠堂说，父亲一辈子都正直，对儿女要求很严格，能自己做的事绝对不会麻烦别人，啥事都会用共产党员的标准去评判。

老人年纪大，听力不好，记者一直附在耳边和老人交谈。老人出生于河南孟县，20多岁的时候来郑州跑生意，中华人民共和国成立后，一直在郑州市蔬菜公司工作直到退休。

和很多老年人一样，贾希丰老人最大的爱好就是看报纸、看新闻联播，天天不落。出了门，老人喜欢在小院里晒晒太阳，看院子里其他老人下象棋。“我好下棋，可水平不中。”提起自己的这点“爱好”，贾希丰笑的异常灿烂。

老人现在和女儿、女婿生活在一起，在女婿刘红亮眼里，这不是老人的“本意”。

“三年前，岳父母还单独住一起，自己买菜做饭，但母亲一走，让父亲一个人生活，怎么可能放心，于是就接了过来。”刘红亮说，老人年龄过百，但身体硬朗，自己上下楼梯都不让人扶，特别好强，不服老。

在女儿贾翠堂眼里，父亲的长寿主要在于作息特别有规律，早上5点钟起床，晚上8点钟睡觉，甚至夜里2点上厕所，都很准点，不用人叫。只要天气好，一年四季都会出来转转，乐呵呵的，心态好得很。

看着女儿、女婿和记者对话，老人听不清，但却一直微笑着点头，眼中尽是慈祥。

“党的十九大开了，多好啊。”对着记者的镜头，老人不停地整理帽檐，挺直腰杆。老人话语简短质朴：“共产党人就是为人民服务的，祖国越来越好，自己的身体也会很好。”

身体好，不让家人牵挂，不给社会添“负担”，始终关心党和国家大事——这就是一个老共产党员的家国情怀。



老人每天坚持在院子里行走



李陈氏和儿子、儿媳在一起

走进李陈氏奶奶的家时，这位107岁的老人正坐在卧室的床前絮棉花、缝棉衣。老人听力良好，吐字清晰，丝毫没有想象中的颤颤巍巍，见记者进来，还热情地打了招呼。

老人73岁的儿媳说，自从20年前做了白内障手术后，老人的视力就一直很好，穿针引线都是自己来。前年洗脚时不小心摔了腿，之后才开始用拐杖。平常除了洗澡要人帮忙外，吃饭、穿衣、上厕所等日常生活都能自理，天气好时，还能自己拎个小凳子下楼晒太阳。

说起长寿秘诀，老人笑道：“秘诀就是不闲着。我干了一辈子活儿，年轻时候婆家人多，几十亩地，白天下地干活，晚上纺棉织布。”老人年轻的年代，女子都是要裹脚的，一双小脚不停地在田地和家里奔波，为一家人的生计努力，也养成了闲不住的习惯。

老人的儿媳说，婆婆正缝的棉裤就是老人自己的，本想给她买个新的，可是老人勤俭惯了，非要缝了再穿不可。老人在一旁接腔，“好好的，又不是不能穿。”

虽然已是107岁高龄，但每天早上起床后，老人做的第一件事就是做操。老人的卧室桌子上放着一个录音机，儿媳说，每天早上婆婆要跟着音乐做一个小时的保健操。老人平时生活规律，不挑食，荤素都吃，而且很少生病吃药。老人接话说，身体健康还因为自己不爱生气，“要是经常生气，身体能这么好吗？”

李陈氏老人老家在安徽萧县，40年前从老家过来郑州和现在的大儿子一起在新密生活，2011年从新密搬到郑州。说起自己的一生，老人感慨：“现在人们的生活多好，有钱了，日子过得好，想吃啥吃啥。年轻的时候，虽然家里地多，也能吃饱，但是世道乱，不安生啊。晚上正睡着呢，一听见喊土匪来了，就赶紧起来找地方藏。玉米秸秆堆里都藏过。中华人民共和国成立后才算过上安生日子。如今的生活是真幸福啊，吃得好、穿得好，晚上睡得安稳。”

老人的健康长寿，当然离不开家庭的和睦、晚辈的孝顺。除了一起生活40年的大儿子、儿媳的悉心照料，大家族中其他成员的关爱也带给老人幸福和安慰。老人如今已是五代同堂，逢年过节、生日的时候，一大家子人就会从不同的地方赶来和老人团聚。老人指着手腕上的镯子说，这是孙子媳妇买的，手上的金戒指是外孙女买的。“孩子们来了，都跟我亲的不行。活这么大岁数，啥都见了，没有遗憾。”

不忘初心 守情怀

本报记者 侯爱敏 文 唐强 王敬图

盛世华章

盛世千龄合 宗工四海瞻

现在生活最幸福

