

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



103岁

深秋时节，凉意渐浓，记者走进郑东新区如意湖办事处绿城百合社区103岁老人张宏若家里，却感觉温暖阵阵拂面而来。

敲门进屋，老人正背靠轮椅端坐着，腿上放着一张《报刊文摘》，一缕缕阳光照在老人身上，时间仿佛在那刻静止，蓦然间，记者好像是回到民国阁楼，正窥见一大家闺秀在阳光沐浴下，琴棋书画、博览群书。

“奶奶，我们来看你。”绿城百合社区主任刘学馨来到老人身边，拉住老人的手打着招呼。

老人转头看着我们，眼中充满慈祥，身子不由自主地往前倾，似乎是想起身，但旋即指了指脚说：“年前摔了一跤，现在动不了。”老人话语间带着歉意。

“年前，老人的身体硬朗着呢，还能自己热菜热饭，就是摔跤以后，才需要人全天照看。”老人身边的保姆这样搭着话。

保姆告诉记者，老人脑子清楚得很，特别关心国家大事，前几天，党的十九大开幕，老人让她停下手中的活，一起看电视直播。

“党的十九大开得多成功啊，这说明中国共产党领导的英明。”老人说，这些年，祖国越来越强大，从那么多国家参与“一带一路”建设就看得出来。“一带一路”从100多岁的老人口中说出来，着实让现场的人都感到惊讶。

老人精神矍铄，听力尚可，与老人对话也进行得比较顺畅。老人说，她出生在回郭镇干沟村，后来开封上女子师范学校，留校教了3年书，但因抗日战争爆发，又去了南京、武汉等地，直到1953年才回到郑州。

“那时人民公园刚建好，正缺人，我就去了那儿。”回忆往事，老人眼角泛着泪光。

几年后，老人又去了市园林局科研所，60岁退休又返聘，一直干到了72岁高龄才退休。

“老人这么高寿是有道理的。”听老人慢慢回忆，刘学馨忍不住插话，老人能自理时，每逢重阳、冬至等节日，办事处和社区过来慰问，老人特别和气，特别慈祥。

“老人心态好是一方面，更重要的是现在的生活越来越好了。”保姆说，现在社区里就有服务大厅，办社保医保都很方便，而且现在还建了三级微信平台，下雪下雨天，发个微信，社区工作人员就能帮忙把菜买回来，党和政府的关怀无微不至，无处不在。

临行之际，因为工作关系，记者与老人沟通要为其录制一段小视频，老人欣然应允，但或许是很久没在这么多人关注下发言，老人显得有些紧张，更有些激动。

“我叫张宏若，103岁，我身体很好，祝福祖国更加强大……”老人盯着记者的手机，不断调整声调，像参加一场为自己准备的盛大仪式，她在作人生最精彩的一次发言。



张宏若老人坚持每天读报



李贵兰老人和女儿母女情深

见到李贵兰老人，刚一坐下，还没等我们开口，老人先反问我们一个问题，她摸着自己的脸说：“为啥我这个年纪了，脸也不枯楚，头发也不白呢？”并指着坐在一旁的女儿说，“你（的脸）没有我的展，头发也比我白。”

确实像老人所说，104岁高龄了，脸庞匀展，皮肤光滑，头发灰黑夹杂，并没有全白。因为我们的到来，老人拄着拐杖从卧室走到客厅，步子细碎但稳健。老人的女儿说，母亲饭量可以，中午还吃了两个包子。除了几年前因为肺炎住了次院，平时也几乎不生病，一年也吃不了几片药。遇上感冒时，用老人的话说，“蒙住头，睡一觉，出点汗就好了。”除了听力稍微下降外，其他各项指标都没问题。

说起长寿秘诀，老人说，吃饭不挑，好的吃，赖的也吃。一旁的女儿补充道，还有勤快、闲不住，并且坚持锻炼。母亲每天早上起来，压腿、伸胳膊，要锻炼一个多小时。说着，老人当着我们的面，把腿伸到茶几上压起腿来。

因为老人的勤快，母女俩还时不时因为这个“斗嘴”。女儿说，100多岁的人了，还老想帮我洗碗、刷碗，不想让她干，跟她说：“你刷的碗我相不中”，老人说：“那我不会操心洗”。老人接着道：“你一个人一趟趟跑，端水、端饭，照顾两个人，自己的闺女，我能不心疼？”老人的女婿身体不好，一百多岁的老人，心疼自己的女儿照顾两人太劳累。母女俩的对话中，满满都是温情。

老人的闲不住，女儿最有感触。老人喜欢做鞋垫，刚开始家里人劝她别让她做，“后来想通了，虽然不愁吃喝，但对于老人来说是个寄托。”就这样老人一卖40年。女儿说，“我妈平常根本闲不住，家里的碎东西，她都收拾收拾做成鞋垫了。”

问老人卖鞋垫的钱都干嘛用，她笑着说，给晚辈们发红包。外孙女结婚、生孩子，都给他们发个红包。等到重外孙结婚时，还要给个大红包。言谈中，老人一遍遍提起自己的外孙女和重外孙，细数他们的好。外孙女过一段时间就过来给我洗洗脚、修修脚趾甲、按按摩。重外孙也经常过来，送点好吃的、好喝的。老人对晚辈们的爱溢于言表，重外孙爱出汗，老人就总惦记给他多做几双鞋垫，“我一次给他做了6双，好出汗，可以换着用。”

李贵兰老人60年代来到郑州，跟着自己的女儿已在郑州生活了50多年，回忆起曾经的艰难岁月，老人感慨：“现在多好，有吃的、有喝的，身体好，我赶上了好时代，党的政策好啊，还想啥哩。”

盛世胜景

盛世千龄合
宗工四海瞻

感叹赶上好时代

本报记者侯爱敏 文唐强图

城市伴着我成长

本报记者 侯爱敏 文唐强图



104岁