

# 百岁老人的坚守—— 把勤劳刻进底色 把乐观装进胸怀

记者 毛慧娟 通讯员 姚肇鸿

推荐人:郑慧芳 被推荐人:外婆  
推荐理由:五世同堂的百岁老人,历经风雨却向阳而生。



农历乙巳年腊八节前,浙西山区刚下过一场薄雪,寒意仍浸在空气里。衢江区大洲镇一条老巷巷口立着一株百年老樟,枝干遒劲如铁,像一位沉默又热忱的迎宾。“我外婆耳朵灵光得很,身体也硬朗,待会儿见到她,你肯定会被她的精神头惊到。”见面时,郑慧芳笑着告诉记者。



刘金兰。 图片由受访对象提供

## 五世同堂和和美美

推开院门,最先映入眼帘的是堂前长条桌上那块锃光瓦亮的“福寿安康”牌匾。郑慧芳介绍,这是浙江省民政厅在老人100岁时送来的祝福,外婆平日里总爱细细擦拭,看得比什么都金贵。屋内暖意融融,一位老人正端坐在藤椅上,穿着一件雅致的碎花红棉袄,领口的细密盘扣缝得整整齐齐。听见动静,老人竟像年轻人般利落起身,快步走上前,和记者握手。

那手掌温热又有力,指尖带着实打实的劲儿,完全不像百岁老人该有的模样。收到记者的问候,老人满脸笑意,眼角的皱纹像折扇般轻轻舒展,忽然微微俯身,在记者的手背上轻轻吻了三下。唇尖的温度触碰到皮肤,瞬间化作一股暖流涌进心底。“这是外婆的‘西式礼仪’,我们家里人都管这叫‘亲亲礼’。”郑慧芳在一旁笑着解释道。

## 遭遇重病活出奇迹

岁月对这位老人并不宽厚。1942年端午节,侵华日军侵占大洲镇时的烧杀抢掠,她亲身经历;连年的水灾旱灾,让她尝尽了饥寒交迫的滋味。那些年,“半年糠菜半年粮”是常态,野菜、草根、树皮都曾是果腹之物。但苦难从未压垮她,为了养活一家人,她上山砍柴、下河捉虾,种田、插秧、缝补浆洗样样精通。最让人动容的是,她常年钻进深山挖“金刚刺根”——这种不起眼的中草药,既能卖钱补贴家用,又能煮熟充饥。虽然经常磨得她双手血泡,她却只是简单地用布条包扎一下,第二天依旧天不亮就进山。“那时候就想着,只要肯干,总能把日子撑下去。”刘金兰说,她一生从未与旁人红过脸、吵过架,即便遭遇不公,也总能以平和心态化解。正是这份坚韧与豁达,让她在风雨中硬生生蹚出了一条向阳之路。

这份坚韧,在刘金兰80岁那年的重病考验中愈发耀眼。郑慧芳说,当时外婆被查出结肠癌,医生看过检查报告后,沉重地告知家属“最

## 用乐观温柔回应岁月

这份乐观与温暖,也传递给了整个大家庭。郑慧芳说,过年发红包,是外婆坚持多年的习俗。年轻时家境贫寒,她就用挖“金刚刺根”赚来的微薄收入,给孩子们发1角或2角的红包,让孩子们感受过年的喜悦;如今日子好了,轮到子女们给她发红包,她却总会在每个红包里再添上一些钱,转送给孙辈、曾孙辈和玄孙辈。“把福气和喜气传下去,孩子们过得好,我就开心。”老人笑着说。每年春节,六十多口人都

郑慧芳相告,她外婆刘金兰生于1925年6月,如今已是五世同堂的大家长,膝下的子女、孙辈、曾孙辈、玄孙辈加起来足足有六十四人,最大的养女已经88岁,最小的玄孙刚满8岁,一大家子人和和美美的。在大洲镇提起刘金兰,不管是老街坊还是年轻人,大家都会竖起大拇指:“那是个实打实的好人,这辈子不管日子多苦,有一碗粥都要分邻居半碗。”

聊着聊着,郑慧芳说起了外婆养女的故事。原来,老人的养女本是老人的侄女,自幼父母双亡,孤苦无依。刘金兰结婚时,心疼孩子的遭遇,主动把她带在身边。后来,刘金兰又陆续生育了4个子女,即便家庭负担一下子重了起来,也始终没有放手,含辛茹苦将其带大。如今,88岁的侄女仍时常拎着水果来看望她。这份疼爱,正是老人善良底色的见证。

多还有五年时间”。面对这样的判决,老人却异常平静,她拍了拍四个子女的手,笑着说:“别怕,我去跟阎王爷打个招呼,再借他二十年。”手术当天,她没有丝毫胆怯。术后需要长期护理,她跟着护士一步步学习相关护理知识,没过多久就完全能够自理。如今,二十多年过去,除了前两年不小心摔跤后行走需拄拐杖,她的身体状况始终稳定。

老人的长寿,也离不开她通透的生活智慧和规律的作息习惯。聊天间隙,老人拿起一小碟花生,认真地数出10粒,然后慢慢放进嘴里咀嚼,细细品味,仿佛在完成一场庄重的仪式。郑慧芳说,这是外婆坚持了多年的习惯,不管吃什么都不贪多,讲究细嚼慢咽。饮食上,她从不过度贪嘴,每天一个鸡蛋、一杯牛奶是雷打不动的标配,偶尔想吃红烧肉,也只是浅尝辄止,日常饮食以粗茶淡饭为主,清淡又均衡。作息上,她坚持早睡早起,多年来从未打乱。

会尽量赶回来看望她,屋里屋外热热闹闹,满是天伦之乐。如今,刘金兰和小儿子一家同住,儿子儿媳孝顺体贴,饮食起居照料得无微不至。

百岁老人刘金兰,用一生的坚守告诉我们:把勤劳刻进底色,把善良藏进心底,把乐观装进胸怀,即便历经风雨,也能走出属于自己的福寿天地。而这样一位历经沧桑却依旧温暖的老人,正是家庭最珍贵的宝藏,也是世间最动人的风景。

## 心情加油站

### 老年焦虑背后藏原因 过度节俭莫忽视

记者 陈霞 通讯员 江慧兰

家里的塑料瓶、旧纸箱攒了满满一屋,新买的保健品放至过期也舍不得吃,家人想清理杂物还会坚决反对……市区75岁李奶奶的这些行为,近期让家里人头疼不已。整洁的家渐渐被各类杂物堆满,甚至还引发家人间的矛盾,家属无奈之下来到医院精神科咨询。衢州市第三医院老年精神科副主任医师何鲜艳指出,老人这样做不只是单纯的“过惯了苦日子”,这份过度节俭背后,可能藏着老人难以言表的焦虑情绪。

“这看似‘会过日子’的行为,反而会陷入恶性循环。”何鲜艳解释道,过度囤积的杂物占满生活空间,不仅影响居住环境、增加安全隐患,还会让老人的生活质量大打折扣;舍不得吃的营养品过期浪费了,反而会耽误老人日常的身体调理;家人因清理杂物产生分歧,也会让老人的孤独感、焦虑感进一步加重。

面对老人因焦虑引发的过度节俭,家人的强行清理、指责抱怨只会适得其反,唯有理解和耐心引导,才能慢慢打开老人的心结。对此,何鲜艳给大家分享了几个实用方法,帮老人和家人一起走出这个困境。

首先,先尊重,再沟通,别跟老人硬碰硬。家人不要直接否定老人的生活习惯,更不要趁老人不注意偷偷扔掉他们的东西,而是坐下来好好聊一聊,听听老人心里的顾虑,是担心医药费,还是觉得东西扔了可惜,让老人感受到被理解,才愿意接受后续的改变。

其次,用事实说话,慢慢引导改变。可以带着老人看看堆积的杂物占了多少生活空间,讲讲杂物堆积可能引发的火灾、磕碰等安全问题;把过期的保健品拿出来,跟老人算一算“舍不得吃反而浪费钱”的账,再找些身边因过度节俭耽误健康的真实例子,让老人明白合理消费、珍惜当下的重要性;清理杂物时,也可以让老人自己做主,挑出真正有用的留下,没用的由家人帮忙处理,给老人足够的掌控感。

更重要的是,找准焦虑根源,帮老人建立安全感。老人的过度节俭,核心还是对未来的不安。家人可以定期跟老人聊聊家里的经济状况,让老人知道养老、医疗都有保障,不用过度操心;也可以帮老人做好简单的财务规划,把日常开销、医疗储备梳理清楚,用实实在在的安全感,缓解老人的内心焦虑。闲暇时多陪陪老人,带老人出门逛逛、跟老邻居聊聊天,丰富老人的晚年生活,也能让老人从“只想着省钱囤物”的心态里走出来。

如果老人的过度节俭、囤积行为已经非常严重,甚至影响到正常生活,还伴随失眠、心烦、情绪低落等表现,家人应及时带老人寻求专业心理咨询师帮助,通过专业的心理疏导调整老人的认知,缓解焦虑情绪。

老人们的过度节俭,从来都不是单纯的“小气”,而是岁月留下的印记,是对未来生活的不安。作为家人,请多一份理解,少一份指责;多一点陪伴,少一点忽视。