



张林书

核心  
提示

日前，中国老年学会正式向社会发布公告，授予淮阳县“中国长寿之乡”称号。据统计，目前该县有百岁及以上老人114人，其中有3对是夫妻，他们已携手共度了百年岁月。4月11日，记者走进淮阳县安岭镇李庄行政村张楼村民组，探访102岁的张林书老人和他103岁的老伴张周氏的幸福生活。令记者惊讶的是，两位百岁老人不仅生活完全能够自理，而且思维清晰，还很健谈。

## 1 小村庄里的寿星夫妻

4月11日，在淮阳县民政局老龄办主任陈景玲陪同下，记者从县城出发赶往安岭镇。虽然一路上陈景玲一再介绍这对百岁老人的身体状况不错，但记者最担心的还是他们是否有能力跟记者正常交谈。没想到的是，当记者赶到安岭镇李庄行政村张楼村民组后，心里一下子就底了。下车后，在村里第一眼看到的一位正在悠闲散步的老人竟然就是我们寻找的百岁夫妻中的一半——现年103岁的张周氏。

等候多时的行政村文书李学运带记者一行走进了老人的家。这是一个典型的豫东农家小院，干净、整洁，空气中弥漫着清新的春日田野气息。正坐在院子里一张沙发上晒太阳的老人就是现年102岁的张林书。见到有人来访，张林书老人很高兴，起身跟记者挥手打招呼。老人面色红润，穿着干净整洁，如果不是知道老人的年龄，很难看出他今年已经102岁了。别看老人已经102岁，但思维十分清晰，讲起话来滔滔不绝：“我属狗的，她属鸡，她比我大1岁，我今年102，她103了。”张林书指着坐在他身边小板凳上的老伴说，“要不是我年前大病一场，我比她身体好，在医院检查身体时，没有一个大夫相信我是100多岁的人。”

村里的文书李学运介绍说：“这对老人比着活，而且身体一个比一个好，是俺村名副其实的老寿星啊！”记者从老人的户口簿上看到，张林书出生于1910年5月19日，张周氏出生于1909年8月15日。



张涛为奶奶梳头

## 2 老夫妇20多年来从不吃晚饭

位于村子东南角的一个农家小院是张林书的孙子张涛的家。“这个月，该轮到俺家伺候爷爷奶奶了。”今年40岁的张涛说。张林书夫妇共育有3儿1女，这些年，两位老人都是在儿女家轮月住。张涛的父亲排行老二，如今也是年逾花甲，在县城照看上学的孙子。张涛是村小学的校长，离家近，给爷爷奶奶做饭就落在了他头上。

“爷爷奶奶都不挑食，更喜欢粗茶淡饭。”张涛说，“爷爷奶奶饮食很简单，家里做啥吃啥，但每天只吃两顿饭，早上一顿多为稀饭、馒头和鸡蛋，中午一顿多为面条，每顿食量不多也不少。爷爷奶奶都有一个共同的特点：20多年来从不吃晚饭，从不吃方便面、火腿肠，做饭炒菜从来不让放味精。即使逢年过节，也喜欢吃些清淡的，大鱼大肉的从

不多吃。除了饮食有规律，爷爷奶奶的作息时间也是固定的，无论炎热的夏天还是寒冷的冬天，只要天一亮就起床，从不贪恋被窝，晚上只要太阳落山就上床睡觉。白天困了，就在椅子上打个盹儿，坐累了就站起来走走。爷爷奶奶一辈子没离开过劳动，如今即使他们已经100多岁了，日常生活仍是自己料理。”

## 3 102岁老翁白发褪去生黑发

一说到长寿老人，大家不免想到一个词：“白发苍苍”。然而，今年102岁的张林书老人的头上却陆续长出了不少黑发。老人拿掉头上的帽子对记者说：“你看，原来我头上的白头发早就掉完了，一年前头发又长出来了，都是黑的，包括眉毛，原来都白完了，后

来掉了，又长出来的也是黑的，你说奇怪不奇怪？”

张涛一边给奶奶梳头一边说：“俺爷他就是年前那一回重感冒没抗过去，身体才大不如从前了，爷爷拄的拐棍也是不久前才用上的。现在爷爷有点耳背，但眼不花，牙好，

胃口也好。爷爷小时候上过几年私塾，过去村里有个红、白事，都请他写对联、喜帖。”

当记者问起老人的长寿秘诀时，老人笑着说：“大小事都别生气，要想开点，只要开心就能活大岁数。”

## 4 103岁老太嗜好抽烟 两天一包

说话间，记者突然发现，坐在张林书老人旁边的张周氏熟练地点燃一根香烟，有滋味地抽了起来。记者笑问张周氏：“抽烟不影响您的身体健康吗？”“我5岁就会抽烟，抽一辈子了，不咳嗽，也没有痰。”张周氏利索地回答说。

站在张周氏身边的张涛接过话题笑着说：“俺奶奶是不是从5岁就吸烟，这个已经

无法考证了。反正我知道她娘家过去是大户人家。从我记事起，就知道奶奶会吸烟。现在抽得少了，但至少得保证她两天一包烟。看她也不咳嗽什么的，我们也没有制止过。”

“奶奶的耳朵不背，就是去年右眼瞎了，给她治疗，她就是不愿意，她说有一个眼能看见就中。”张涛这样说起奶奶的身体状况时，

张周氏又抢过话题说：“我坐不住，刚才还去北地看看俺种的菜给人偷走没有。”

张涛解释说：“我们家有片菜地在庄北边，奶奶每天都要去那里转悠1个多小时才回家。俺奶奶一辈子好说笑，好开玩笑，用现在流行的话说，那叫幽默。奶奶在我们村子里人缘好，就是现在也闲不住，好串门、扎堆儿，好跟村里的老年人一起聊天。”



张周氏



张林书



张涛



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书



张涛



张周氏



张林书