

97岁老人的长寿秘诀：能干活儿我就不闹病

善良宽厚的王树英老人修了82年自行车，教育子女要知足常乐



“咱是农村人出身，能干活就不会闹病。”这是97岁的王树英老人挂在嘴边的话。老人三四岁时就到田里薅上冻的小麦喂牲口，六七岁推碾子、拾牛粪，14岁来到石家庄，修自行车整整82年，一直操劳忙碌。如今，他还坚持每天烧水、洗碗、扫地，身体十分硬朗，从没住过医院。老人不仅长寿还身体倍儿棒，到底有什么秘诀呢？



■王树英老人身体壮实，性格开朗。

□文/图 本报首席记者 李悛

感冒喝茶水就好，从没住过院

王树英出生于1926年，97岁了。如果用“硬朗”来形容他的身体，似乎还不够。他的身体素质和精神状态，无论放到哪个年代、哪个地方，都可谓“遥遥领先”。

王树英老人从没住过院，平时也极少吃药。感冒了，喝几天茶水就过来了。老人血压有点儿低，容易头晕，所以平时常备着糖。去年疫情，老人也没能幸免。儿女们担心他的身体，可他在床上躺了一个月，又恢复如初了。

如今，王树英老人每天都要用铁壶烧水，然后灌到暖水瓶里。叠被子、洗碗、扫地的活儿，他也跟孩子们抢着干。不为别的，就为锻炼身体。他还坚持看报纸，床头放着《新华字典》，遇到生僻字就查阅字典了解其中含义。老人经常坐在小区门口的椅子上看《燕赵晚报》，眼镜都不用戴，一看就是大半天，津津有味。老人接受采访思路清晰，语速还挺快，尤其对很多年前的事儿，连细节都记得非常清楚。

王树英老人不挑食，但很爱吃肉。多年来保持着每天喝二两酒的习惯，中午、晚上各喝一两，从不贪多。酒也不挑，什么样的都行。以前，他每天晚上要喝一壶茶水。近一年来不喝茶水了，但每顿饭必须喝一碗汤，米汤或者菜汤，来者不拒。

摆摊修自行车那些年，他每天的早饭都是一碗方便饭，有时加两个鸡蛋。就是这碗面，支撑着他直到午后两三点钟，才收摊回家吃午饭。

修了82年自行车，能干活儿就不会闹病

老人修自行车整整修了82年。他14岁从隆尧老家来到石家庄，学习修自行车。建国后，第一个报名参加了政府筹建的自行车社，也就是石家庄自行车修理厂的前身，成为一名光荣的工人。他勤学苦练，兢兢业业，后来成了响当当的八级工。

1986年，王树英老人退休了，但他与自行车的缘分并未终止。那年，小儿子参加高考，却在赶赴考场的途中，自行车车胎被扎。等他从考场出来时，一眼就看到了拿着打气筒等在门口的父亲。原来，父亲要先打上气送儿子回家，再利用中午的时间修好自行车，这样就不影响下午的考试了。

因为这个小小的意外事件，王树英开始在石家庄二中门口摆摊修自行车，为师生和路人服务。没想到，这一修就是36年，直到去年才“收摊”。从家到摊位骑自行车需要40分钟，王树英每天往返四趟，非常辛苦。有时候，为了等放学迟的学生取车，晚上八九点钟才能到家。儿女们心疼他，不想让他干了，可每次劝说时，他总说：“就当锻炼了，别人不是还骑车旅行吗？”

“咱是农村人出身，能干活儿就不会闹病。”这是王树英老人常挂在嘴边的话，也是他的长寿秘诀之一。说起干活儿，得追溯到90多年前。三四岁的时候，他冒着冬天的寒风，用小手去薅上冻的小麦，送给村民用来喂牲口，还能得两个铜子儿买糖吃。六七岁推碾子、拾牛

粪，再大点儿拾柴火，小小年纪啥活儿都会干。“从小参加劳动，一天都不闲着。”王树英老人说，小时候条件不好，大门挤了手，找个布条缠一缠就止血了；六七岁时肚子疼得在地上打滚，自己找医生扎几针就好了。从小就吃苦耐劳从不娇气，身体“皮实”得很，所以感冒这类小毛病，他从来不当回事。

善良宽厚，与乡亲们“双向奔赴”

王树英长寿的另一个秘诀，就是善良、心量宽，淡泊名利。尽管他十几岁就离开家乡了，但对故乡的感情一直深厚。他经常谈起乡亲们对自己家的帮助，教育4个儿女要时刻懂得感恩：“啥时候也别忘了乡亲们对咱的好！”

乡亲们来石家庄看病或者办事，都爱住到他家，有时一来就是十来个人，住不下就打地铺。一年到头，乡亲们来了一拨又一拨，王树英每次都热情接待、妥善安排。当时他家只有一间半房，十几平方米，乡亲们看一家人住着拥挤，就从老家赶着马车，带着建筑材料，用一整天的时间，把一个做饭的棚子改造成一间小屋，还砌上了火炕。王树英每次回乡，乡亲们排着队请他和家人吃饭，说亲道热，情深义重。这份双向奔赴的乡情互动，是王树英的善良和宽厚使然，也是一方水土一方人的乡风使然。

王树英心态平和，不争不抢。他常教育子女要知足常乐：“人生没有一帆风顺的，学会知足，才能看开事，不纠结。”工作和生活中遇到什么难过的坎儿，他都坦然面对，从不钻牛角尖。

他也很看重尊老爱幼，认为“不跟长辈顶嘴是做人最根本的道理，长幼有序是家庭和谐的基础”。他经常以自身的事例教育儿女，即便是长辈、兄长有了不同的见解，挨说了几句也要找机会解释开，而不是当即顶回去，这样最伤感情。

王树英的老伴儿也90多岁了。老夫妻愿意在厨房忙活，一个削皮儿，一个切茄条，配合默契，相濡以沫。儿女们也都非常孝顺，尽心尽力照顾两位老人，四世同堂的大家庭和谐美满。

几年前，当时94岁的王树英接受电视台的专访时，还表演了双手翻车、单手回翻的绝技。面对曾经找他修过车的学生，他乐呵呵地说：“叫我大爷就好了！”如今，他依然这么洒脱。

相关新闻

儿子为百岁老妈报名：老人长寿是我们的福气



■101岁的王花老人。

“2023年石家庄市十大健康老人”评选活动由石家庄市疾病预防控制中心举办，截至10月15日，活动报名已结束。郭永才为自己101岁的老母亲报名，言语之中充满自豪：“老人长寿，是我们全家的福气！”

郭永才的母亲王花出生于1922年9月5日，扎扎实实干了75年农活儿和家务，直到93岁，干家务才少了些。老人把6个子女养大成人后，又帮忙照看孙辈，操劳大半生，换来一副好身板。“我妈就爱干活，吃饭不讲究，不挑食，各种食物都吃。”郭永才说，兄弟姐妹们小的时候，母亲经常是刚从地里回来，就开始操持家务，忙碌的身影似乎从未停下来。经常是孩子们都睡醒一觉了，母亲还在灯下干针线活儿。这样的场景，兄弟姐妹们至今都记忆犹新。

今年8月，老人走路不慎把左股骨头摔断了。一般这么大的年纪的老人，很难承受手术，但王花老人身体素质很好，各项指标都不错，因而在医院接受了股骨头置换手术。在孩子们的精心照顾下，老人的身体已恢复到了摔伤前的状态，可以自己吃饭，借助拐杖缓慢行走，精神状态也很好。

郭永才觉得，母亲长寿一是身体底子好，二也得益于晚辈的照顾。“虽然我们伺候老人很辛苦，但老人身体一天比一天好，我们心里感到特别高兴！”