



# 长寿无规律 但要有态度

## 项彩凤: 艰难只是过眼云烟



2014年8月,100岁的项彩凤(右二)在子女陪同下逛西湖。 受访者供图

本报记者 张伟群  
通讯员 罗杰  
实习生 宋成健

近日,记者来到位于杭州市临平区的一家养老院,看望高寿老人、即将满110周岁的项彩凤。

项彩凤是杭州市临平区和睦桥村人,生于1914年6月11日。

一个多世纪的人生,有什么样的酸甜苦辣、阴晴雨雪?一个平凡的女子,如何跨过一道道沟坎,活成令人羡慕的长寿之星?

带着这些问题,记者走近了老人。



2014年8月,100岁的项彩凤。 受访者供图

### 总是人群里的中心

“姆妈,我来嘞。”“哎。”

“姆妈,你叫我一声。”“美娥。”

看到快步奔到床前的小女儿、75岁的陈美娥,本来在闭目养神的项彩凤立刻睁大了眼睛,连声应着女儿的呼唤,叫着女儿的名字。

回过头来,项彩凤打量起记者,脸上充满疑问,但还是带着微笑。记者走到她跟前介绍自己,老人虽然没怎么听明白,但点点头说:“你们坐一歇噢。”口齿清晰,声音洪亮。

看到母亲这么有精神,陈美娥连忙接话:“好的,你看着哦,我们坐下了。”言语中充满宠溺,配合着坐下的几个人也都上扬着嘴角。

项彩凤穿了一件红色唐装,大家都夸她漂亮,她也笑着不时看看自己的衣服。一旁的护理员彭爱英说,知道今天是元宵节,会有人来看探望,老人一大早就要求换上这件最喜欢的衣服。

彭爱英照顾项彩凤一年多了,每天要和老人在一起十几个小时。在她眼里,这是一位比较“乖”的老人,从不大喊大叫,会主动说出自己的感受,比如穿得够不够暖、睡得舒不舒服等,这对做好护理工作非常重要,也帮助老人保持良好状态。

这位110岁的老人,特别爱聊天。每隔一两天,项彩凤就要拉着人聊天,有时能聊上两三个小时。这里不少护士、护理员陪老人唠过嗑,老人甚至连几十年前的一个小细节都会清楚地记起来。

### 顽强生命 笑看风云

陈美娥带来了几张照片,一张张地说给记者听,如数家珍。“这是我妈100岁时,在西湖边拍的,她到现在还记得呢。”陈美娥指着其中几张说,那是2014年8月,老人在女儿、女婿、孙女等家人的陪同下,徜徉在西湖边。照片上,老人站立自如、精神焕发。

过去,项彩凤身体特别硬朗,给全家做饭做到90多岁,到105岁生活都能完全自理。105岁生日刚过不久,老人不慎跌倒,盆骨骨折,之后便无法行走,在养老院接受专业护理。卧床近5年,还能活得清清爽爽、开开心心,顽强的生命力让医生都叹服。

“也许在妈妈眼里,这点挫折根本不算什么。”陈美娥告诉记者,母亲的人生并不顺利。不到30岁,已有11岁的长子夭折;40岁出头,丈夫亡故,当时最小的孩子才5岁;生活实在艰难,项彩凤不得不将一个女儿送人,独自一人将其余三个孩子养大;80多岁,生活安定幸福,却突然失去正值壮年的长孙……但她都没有被这些苦难击垮,带着全家挺过一道道难关。

坚韧,练就了豁达的心态,老人的状态一直很好。负责项彩凤的护士长说,老人除了血压稍高、心脏稍有自然老化,没有其他严重的器质性疾病,这对一位卧床多年的百岁老人来说,已经非常难得了。

### 特立独行 背后有因

很多长寿老人都有共性,但项彩凤似乎有点特立独行。老人的兄弟姐妹都没有长寿的,子女最大的88岁,最小的75岁,“长寿基因”在她身上并不明显。性格温和更长寿的说法在她这里似乎也不适用,陈美娥透露,老人在子女的教育上非常严格,哪怕到了晚年也很强势,在家中向来说一不二。

非要说长寿秘诀,家人总结了三点。

一是个人热爱生活。即使在过去忙碌的生活中,项彩凤有自己的生活态度:会享受,总给自己留点独享时光,吃个鸡蛋,喝点小酒;有条理,换季时总将衣服洗净晾干包好,放到箱子里;讲卫生,饭菜都弄得干干净净,注重厨房整洁,90多岁把做饭的责任“下放”后,还经常嫌子女收拾得不干净。

二是家庭氛围和睦。全家都惯着项彩凤的脾气,她说什么都听着,有要求尽量满足。老人养育成人的三个子女关系和睦,有商有量,60多岁的孙子负担老人在养老院的主要费用。

三是政府和社会关爱。老人每月都能领养老金和一定的政府补贴,受到的照拂是实实在在的。

当天,临平区民政局社会福利和养老服务科一位负责人也一同前来,详细了解了项彩凤的情况。这位负责人算了一笔帐,老人目前固定收入有每月的长寿保健补助金、护理补贴、养老金等,普通医疗费用大部分可通过医保报销,每年还有节假日慰问金等,能够为老人提供基本保障。

记者了解到,长期以来,临平区将关心关爱高龄老人落到实处,截至今年1月31日,全区有1.67万余人享受高龄津贴,每月发放高龄津贴115万余元。“长寿老人是社会的宝。”这位负责人表示,从整体来看,生活水平越高,人的寿命越长,临平区将筑牢高龄老人各项保障,让长寿之星生活更无忧、生命更闪亮。