

# 105岁 陈奶奶忙得很充实



孙子陪着105岁的陈奶奶练字。

乐观奶奶陈泽民:择菜、洗碗、看报、写字、化妆,105岁忙得很充实。

最近几天,本市河西区105岁的陈泽民奶奶又重新拿起了笔,恢复了每天看报、练字的生活。四个月前,陈奶奶摔了一跤,断了三根肋骨,被儿子接到家中调养。在儿子家,她经常帮儿媳择菜、洗碗,趁人不注意自己“偷着”拿抹布做卫生。

陈奶奶是广东人,结婚后随丈夫来到天津,她育有6个孩子,经历了一个世纪的风风雨雨,仍保持积极乐观的生活态度。虽年过百岁,能吃能睡,思维敏捷,会拿自己开玩笑。陈奶奶一直保持着年轻时的习惯,每天先化妆再出门,再忙也要看书、看报和写字,日记从十三岁一直写到了四个月前摔伤时。

陈奶奶是个闲不住的人,65岁才从天津汽车配件厂退休,后来又回到古文化街帮别人卖过服装。66岁时,在一位朋友的建议下,她上了天津市老年大学,这一上就是27年。从66岁到93岁,陈奶奶从没请过一次假,舞蹈、摄影、书法、美术、烹饪、太极拳……甚至计算机,她一一学习,成为老年大学就读时间最长、年龄最大的学生,从不迟到早退,还总是早早到校把教室打扫干净。

100岁之前,陈奶奶背不驼、眼不花,医保卡没用过,能使用缝纫机缝衣服,可以一口气走上自己住的4楼,不仅不需要别人照顾,还能照顾别人。前几年,陈奶奶每周独自乘公交车往返市区和大港,白天帮女儿照顾小店,卸货、摆货,晚上陪女儿熬夜至午夜12点小店关门。为了不让女儿着急,陈奶奶每周末回市里时都把脏衣服带回河西区的家自己洗。

陈奶奶说,关注但不过度操心或许是她长寿的秘诀,也因为当了多年楼长,跑上跑下,才让她的腿脚没有退化,要不是90岁时自行车被儿子偷偷给卖了,她能一直骑到现在。

本报记者 姜宝成 摄影报道



105岁的陈奶奶擦桌子。



105岁的陈奶奶抢着洗碗。



陈奶奶93岁时在大港帮患病的大女儿照顾小店。(资料图片)



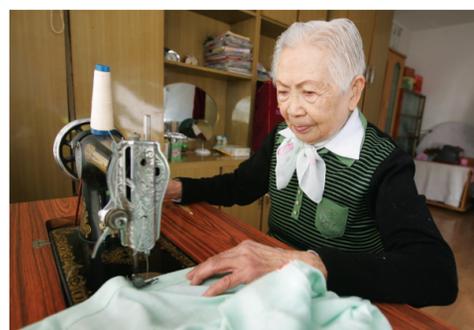
陈奶奶和部分家人。



陈奶奶93岁时在市老年大学学习太极拳。(资料图片)



女婿看着105岁的陈奶奶在出门前化妆。



陈奶奶93岁时在家用缝纫机做衣服。(资料图片)