

好家风造就一个模范大家庭 让她享受几代人的爱 “超级寿星”炼成记

梁溪区江海街道顺和里社区有位106岁的超级寿星，她叫王惠英。简单而随性的生活、女儿的悉心照顾、和睦的家庭氛围或许就是她长寿的秘密。日前，记者来到老人家中，与她78岁的女儿朱明芬聊起了老人的起居饮食。



生活随性而简单，百岁高龄仍置换了关节

上午七八点起床，早餐以稀饭为主，喜欢来点白腐乳；午饭吃点蔬菜；午后可能小睡一会儿，或坐在客厅里晒晒太阳；晚饭也很简单。王惠英出生于1914年6月，再过几个月就是106周岁了。她有三个女儿，如今和小女儿朱明芬生活在一起。朱明芬说，母亲是素食者，身体硬朗，至今没有高血压、糖尿病这类慢性病。

在家人眼里，王惠英的生活不算太有规律。有时会睡午觉，有时

则不睡。有时一觉能睡上20多个小时，起得晚了还会直接吃午饭。王惠英听不懂普通话，所以电视剧之类也看得少。但她的整体状况还算好，只是近几年十分念旧，常想回到以前南禅寺附近的老家去，动不动就要收拾东西回家。她有时会和女儿聊天，一谈起以前的事，就兴奋得睡不着觉。

她分外珍惜从老家带来的老物件。有一次，她看到外面放着一根老家的晒衣竿，就急着要把竿子

收回来，因此摔了一跤。“年纪大了，骨质疏松，很容易骨折”，朱明芬表示，但家人没有放弃，为她置换了股骨节。“我们当时想着要帮她庆百岁，不愿她就躺在床上过余生”，朱明芬表示，医生敢做这手术，也说明母亲各方面体能都不错，当时也是创下了一个纪录。2018年，老人又在家里摔成了骨折，家人请医生帮她打了钢钉，让她能慢慢自主活动，提高生命的质量。



莲蓉园社区 集体祝寿会

6日上午，莲蓉园社区为辖区内的空巢、独居老人举办了一场集体祝寿会。社区活动室里洋溢着欢乐祥和的气氛。

随着欢快的音乐响起，寿星们拍起了手，现场的气氛瞬间被点燃，赢得在场观众的阵阵喝彩和掌声。葫芦丝表演、越剧清唱、扇子舞等节目纷纷亮相，掀起一个又一个高潮。

每年给老人举办集体祝寿会是莲蓉园社区的常态议程。莲蓉园社区始终以关心辖区空巢、独居老人们晚年生活为工作重点之一，经常通过开展文艺汇演、走访慰问、组织健康体检等举措，提升老人们的幸福感，获得大家的一致好评。

(莲蓉园)

女儿是贴心小棉袄，带给寿星满满的幸福



前些年父亲去世后，为了让母亲过好晚年生活，朱明芬每天早上6点就起床忙活。做早饭，给母亲洗脸、刷牙，服侍母亲吃早饭。安顿好一切后，她再忙活自己的事。多年如一日，不管多累，她未曾有过

抱怨和厌倦。“照顾好母亲是我最大的幸福，这是我们做儿女最基本的孝心，母亲每天健康、开心，我就心满意足，有母亲在，我就有精神依靠。”母亲置换完关节后，朱明芬很注意护理，让老人赶紧动起来，

用助行器推着母亲学走路，老人慢慢就能在家里走一圈了。

在饮食方面，朱明芬坚持让母亲吃易于消化的食物。她常用大米、小米和糯米混搭煮成米粥当老人的早餐。老人喜欢吃土豆、山芋，她也会精心烹制。这两年，老人牙口不行，煮面条时，她会将面条切成一小段一小段，喂给母亲吃。冬天母亲怕冷，朱明芬就给老人买来热水袋，为母亲暖好被窝后再让母亲睡下。夏天热，朱明芬在母亲房间安装了空调。

朱明芬每天都为母亲准备好新鲜的水果。朱明芬的老伴说：“明芬对妈照料得无微不至，妈对明芬也是特别疼爱，吃水果也要等她一起吃，吃饭的时候不管有几个人，只要她在忙，妈就等着她，看她坐下了才吃饭。”王惠英老人常说，自己能健康长寿，就是因为有个爱她的大家庭。面对女儿，王惠英老人有说不完的话：“她几十年来一直都是我的‘贴心小棉袄’，好吃的给我吃、好穿的给我穿，我每天除了吃、喝就是玩，什么也不用管。这样的好女儿，是上辈子修来的！”



黄巷街道 迎新廉政文化活动

日前，“清风梁溪 你我同行”——黄巷街道迎新廉政文化活动在广石家园社区举行。通过作品展“廉”、签名诺“廉”、春联送“廉”、文艺倡“廉”等丰富多彩、群众喜闻乐见的形式，紧扣主题，带给党员群众一场丰富的廉政文化“大餐”。

(周宣苗)
陈钰洁整理

好家风团结一个大家族，让老人享受几代人的爱

最近，朱明芬在南京的姐姐也赶来无锡，一起照顾老母亲。朱明芬说，父母感情非常好。当年做媒的来合八字，发现父亲属羊，母亲属虎，有“羊入虎口”之忧，但父亲认定了这个另一半，“自愿送粮入虎口”。朱明芬的父亲原来在米行上班，收入还不错，他分文不留，全交给王惠英管。王惠英的亲戚有困难，只要能帮得上忙，他都二话不说伸手接济。朱明芬的父亲常教育女儿们：“家和万事兴，团圆圆就是最大的福气。”

这么多年来，这些亲戚都很感念他们家的帮助，逢年过节都会来看望王惠英，让老人得到一种精神上的满足。朱明芬的爱人早年从部队转业，本来被分配到无锡四院工作，他为了方便和朱明芬一起照顾家里的老人，选择分配到家附近的保健站工作。家族里的家风影响深远，也造就了一个温暖的大家庭。

朱明芬原本也在部队工作，孩子都由王惠英帮忙抚养，孩子和老人的感情非常好。朱明芬说：“虽然儿女工作也都很忙，还有小孩要

照顾，但每天都要微信跟我视频，周末都会过来看我和我妈，给我们洗衣做饭搞卫生，他们常说要以我为榜样，向我学习，好好孝顺我们。”重孙、重孙女也很关心太奶奶，会把洗好的水果先拿给太奶奶吃，常常抢着帮太奶奶梳头、剪指甲、洗脚，老人笑得嘴都合不拢，享受着满满的幸福。2018年，朱明芬家庭被评为无锡市“孝亲敬老家庭”。2019年，朱明芬因四十余年如一日照顾母亲，被评为“无锡好人”。

(晚报记者 黄孝萍/文 社区供图)