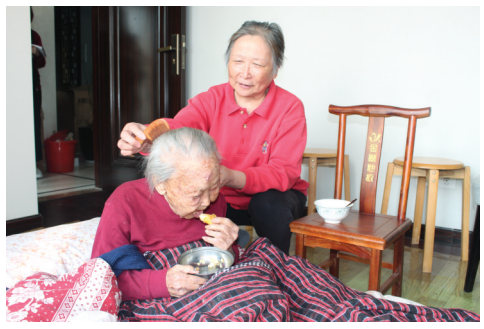
百岁老人“落叶归根”

六旬女儿放弃巴西的生意当“小棉袄”

重阳节即将来临，在合肥市荷叶地街道凯旋门社区居住着一位103岁老人，她在北京、巴西等地生活了几十年，十几年前才“落叶归根”，而她66岁的女儿董功云为了照顾她，放弃大洋彼岸的生意回到合肥，当起她的贴心“小棉袄”。

家明 思惠 三虎 张婷
记者 沈娟娟 文/图



会说几句葡语的百岁老人

百岁老人名叫蔡庆祝，老家在肥东，只有一个子女，就是董功云。

“40年前，她开始跟我在一起生活，我在北京上班，她也去了北京。”后来，董功云被公派到巴西去做贸易，老人就和外孙一起留在北京，偶尔才能回来看看老人。

董功云告诉记者，因为觉得巴西还不错，她索性回来辞了公职，自己和爱人一起到巴西去继续做生意，把“一老一小”也带去了巴西，方便照顾。

“她在巴西生活了十年，别看她现在说话你听不懂，但她其实也能说几句葡语。”董功云说，十一年前，年龄越来越大的妈妈非常想念家乡，经常表露“落叶归根”的想法，于是只身一人回到了合肥。

三年前，蔡庆祝将近100岁，身体越来越差，生活也渐渐不能自理，担心保姆不能很好地照顾妈妈，董功云放弃了巴西的事业，承担起妈妈的起居生活

“她的饭量很大，一顿早饭可以吃一个粽子、一个鸡蛋、一个馒头加上半碗稀饭。”董功云有时候都害怕她吃撑了，可每天三餐她都吃得津津有味。

这个老人爱吃肉爱甜糯

今年已经103岁的老人有啥特殊的秘诀呢？董功云说，跟一般百岁老人不一样的是，妈妈不爱吃蔬菜，特别爱吃肉，每个星期都要喝一次大骨头汤，每天也都必须要吃荤，而且比较爱吃甜糯的东西。

“有次我买的元宵，她一口气吃了20多个，就算是早晨喝稀饭，她也要放糖。”几乎每隔几天，董功云的家中就要吃掉一斤白糖，“白糖放少了她不吃，而且，她特别喜欢吃粽子这种粘性大的食物，我买了不少放在家里。”

记者了解到，老人一直性格直爽，爱打抱不平，遇见有人被欺负一定会站出来说话，用董功云的话说“是个爱操心的人”，“不过，她从巴西回来后，就变得不管事了，天塌下来都不管。”

在记者采访的过程中，老人一直坐在地铺上安静地吃着饭，尽管没有说过一句话，但她时不时还会看看来家里的人。“她能说话的时候，总要跟人聊天。”

社区通过民生工程为老人申请办理了600元/月的居家养老服务，而董功云也不能出门，顶多出门买个菜，“我是她的女儿，照顾她都是我应尽的义务。”

长寿秘诀

百岁“记忆达人”：早睡早起、爱吃素、度量大

星报讯（张艳君 孙雨静 记者 马冰璐）家住合肥市安居苑小区的沈凤岗奶奶是一位百岁老人，除了身体棒，吃嘛嘛香外，老人的记性力十分好，对家里事门清。今年重阳节前夕，她迎来了百岁寿辰，子孙们除了为她准备了一场热闹的寿宴外，还聚集起一家四代近40口人拍了一张全家福送给她当礼物。

在社区里，沈奶奶是一位“明星”人物，“大伙都知道，我家有一位百岁老人。”她的大儿子自豪地告诉记者，虽已是百岁高龄，但沈奶奶记忆力十分好，甚至连自己3岁时的事都记得清清楚楚，“她现在还经常和我们说起自己小时候的事，场景、人物，甚至当天的天气，她都记得清清楚楚。”

由于常年照顾她，沈奶奶的大儿子对老人的生活习惯十分清楚，“我觉得，我母亲如此长寿与她的作息习惯和饮食习惯密不可分，她的作息习惯非常好，每天早睡早起，从不熬夜，也从不睡懒觉。”除此之外，她的饮食也以清淡为主，“她荤菜吃得少，喜欢吃鱼和青菜、豆腐，而且从来不吃补品。”

对于自己的长寿秘诀，沈奶奶认为和自己的性格息息相关，除了胸怀宽广，度量大，从不论人是非外，她觉得保持心情愉悦最重要。

百岁“花草达人”：饮食清淡、作息规律、心态好

星报讯（郝姗姗 郭艳 孙雨静 记者 马冰璐）在合肥市三里庵街道，有一位特殊的“花草达人”，她便是百岁高龄的汪家秀奶奶。“饮食清淡、作息规律、心态好”是她的长寿秘诀。再过几天便是汪奶奶的生日，届时，子孙们将从四面八方赶来为她祝寿。

平日里，汪奶奶最喜欢做的事便是在院子里打理花草，她不仅在院子里种了月季、芦荟等，还在花盆里种了青菜、辣椒等蔬菜，“我特别喜欢花花草草。”她说，值得一提的是，其中有一盆芦荟是自己捡回来的，“我捡回来的时候，它都快死了，我觉得挺可惜的，便抱回来养。”神奇的是，经过汪奶奶一番悉心照料，这盆芦荟起死回生，重新焕发生机。

对于自己的长寿秘诀，汪奶奶总结了一句话，那就是“饮食清淡、作息规律、心态好”，“我不吃咸的，每天早睡早起，多年来还保持着午睡的习惯。”她觉得，最重要的还是自己心态好，凡事想得开，“我性格开朗，喜欢与人聊天，而且从不生闷气。”

