

# 90岁时 她还跟70岁的女儿抢着做家务

## 百岁寿星健康秘诀:少占便宜多吃亏、爱劳动不服老

没读过书却把儿孙们培养成才,教育他们“穷不矢志,富不癫狂”;因为和年近七旬的小女儿抢着做家务,而被小女儿送进护理院养老;在抗战时期的枪林弹雨中,冒着生命危险跑单帮养育子女,如今却害怕小小的针头,看到护士举着针筒就会大喊“救命”……这位可爱可敬的百岁老人陈高凤近日度过了她的百岁寿辰。



陈高凤和小女儿一起切蛋糕庆祝自己的百岁寿辰

### 百岁老人身体硬朗

生于1909年12月的陈奶奶是滨湖区朗高爱心护理院最年长的寿星。除了耳朵有些背,她的身体比护理院的许多老人都要硬朗。生日当天,老人的小女儿和孙女来到朗高护理院为老人祝寿。从老人房间到会议室百米长的路,她坚持不要人搀扶,健步独行。这也让她其他老人羡慕不已,“陈老太100岁了,头发还是花白的,生活能自理,身体实在是好。”

护理院为老人送上了鲜花和蛋糕,大学生青年志愿者还为她戴上了学生们亲手编织的帽子和围巾。激动的老人一个劲地谢谢

大家,连声说“这怎么好意思呢?祝大家都长寿百岁!”

### 少占便宜多吃亏

陈奶奶有一个儿子和两个女儿,大女儿已80岁,小女儿沙惠芳也已年近七旬。说起老人健康长寿的秘诀,沙惠芳说首先要归功于母亲“爱吃亏”。“从小,母亲就教育我们三个子女,要少占便宜多吃亏。她自己就这样,占便宜的事从来不做,只做好事。以前家里再困难,只要有亲戚开口要借钱,她肯定会借,人家没钱还,她也就算了。这么多年,从来没跟人红过脸。”

虽然没读过书,但年轻时的陈高凤跟着丈夫在抗战逃难途

中,从说书的丈夫那里听说了英雄豪杰“穷不矢志,富不癫狂”的典故,并教育儿孙们要“手干净、脚干净、嘴干净”,“她告诉我们不要拿不属于自己的东西、不要随意到人家串门、不要多讲闲话。她的大外孙研究生毕业到世界银行工作时,她就告诉他,‘你要有两个口袋,一个是世界银行的口袋,另一个是你自己的口袋,两个口袋的钱要分清楚。’逢年过节,有领导带着礼物去看望她,她总是说,‘我要这些东西干吗?这些都是国家的钱,你们拿回去吧!’”令老人欣慰的是,三个子女和八个孙辈,人人都有文化有出息,有的成了我国航空领域的专家,还有的成了亚洲开发

银行的高管。

### 跟女儿抢着做家务

在沙惠芳的印象中,母亲非常勤劳,工作和家务活从早忙到晚,问她累不累,她总说“力气越做越多,一觉睡醒就好了。”她不仅帮子女们带孩子,连同事、邻居的孩子也帮着带。

上了年纪的陈高凤不服老,“你能想象吗?我母亲六七十岁的时候,能从钢铁桥走到火车站、七八十岁的时候从青山湾走到火车站,80岁后,她还能从青山湾走到东林商场。”陈奶奶不喜欢被人伺候,她也从不把自己当高龄老人看待,直到现在,她还常常觉得自己只有80岁。

老人90岁时,小女儿让她不要再上街买菜了,邻居问她为什么不买菜了,她说“我下岗了”。不久,小女儿有事让她买菜,她又向邻居解释“我再就业了,不过是临时的。”

说起将母亲送往护理院养老,小女儿的理由很雷人,“我退休了要找点事情做做,她在家跟我抢着做家务,我实在没办法了,只好把她送来。”今年春节前,母女俩一起去买菜,陈奶奶又跟在小女儿后面帮忙拎东西,两只手都拎满了菜,小女儿倒是两手空空。

“我母亲很善良,性格上不固执不封闭,她每天听广播关心政治、经济方面的新闻,她还知道奥巴马呢!这应该是她长寿的另一个重要原因吧。” 陆媛文/摄

房租月入2500元,养老院每月收费只要900元

## 以房养老 有吃有住还有赚

无锡南长区又增一家养老院,坐落在金匮苑小区的金匮老年休养院昨天正式对外营业,目前已经有120多位老人抢先入住这家离无锡市人民医院最近的养老院。《生活无锡》在采访中发,由于该养老院附近交通方便,且离医院近,一部分人住的老年人将自己的房屋出租后,搬到养老院居住,不但可以让子女有更多的时间在职场上打拼,又能让自己享受到最周到服务的同时,还能赚点“差价”。

原本居住在解放路上的王老伯和老伴,因为子女都在外地工

作,只有逢年过节才能回来聚聚,一次和朋友聊天的时候听说了这个疗养院,就实地考察了一番,最终决定落户。“这里公交车多,而且就在人民医院旁边,万一有什么突发情况,抢救起来也快。”王老伯还向《生活无锡》透露,他算过一笔账,自己在解放路上的房子出租每月能有2500元,而养老院的费用,一个人也就900元,这样自己还有700元的“赚头”,挺划算的。从大连来的杨老伯夫妇则是为了满足自己叶落归根的心愿。现年80多岁的杨老伯退休前在大连工作,退休后一直想回无锡老家住,但无奈不少老一

辈的亲戚都不在了,而且子女在当地都有不错的事业,不可能再陪着老两口到无锡定居,打听到这家养老院后,觉得周围环境、配套设施都不错,于是就入住养老院的方式回到无锡老家,老两口的退休工资支付养老院的费用也是绰绰有余。来自苏州的一对贺氏夫妇则是因为需要全护理,所以费用相对高一些,每月的费用在2200元左右。

金匮老年休养院的邓院长告诉《生活无锡》,养老院目前共有单人、双人、特护床位近200张,根据每位老人的身体健康情况,分自理、半护理、全护理、特

护等不同级别,所需费用也从900元到1500元不等。《生活无锡》在老人居住的房间中看到,设施完备的卫生间、空调、有线电视、太阳能热水器等日常生活所需设备一应俱全,还配置了程控电话、应急呼叫系统。有自理能力的老人,可以在餐厅就餐,类别齐全的健身器材和书籍众多的阅览室可以满足老人各自不同的选择。此外,养老院的医务室与街道社区卫生服务中心实施联动,加上无锡规模最大设备最齐全的人民医院离养老院仅三四百米远,因此颇受老年人的喜爱。

薛晨

### 老有所为

拖把柄 + 废轮胎 + 弹簧 + 旧地板 = 踏步机

## 76岁老伯捣鼓废品成了“发明家”

1个拖把柄、2段废轮胎、4个弹簧、6块旧地板……你相不相信,用这些废旧物品,家住新区京南苑的76岁老人余鸿兴就可以做出一个市面上售价达到几百元的踏步机?还有自制的电热毯、小灯泡串联而出的暖脚机,这一系列DIY的小玩意都是老人在家里没事捣鼓出来的。

“哎哟!看看我的踏步机都是用废旧物品粘贴出来的!”在余鸿兴老人家的客厅里,最引人注目的就是摆在正中央的踏步机,老人天天都拿这个宝贝来锻炼身体,而它的成本只要区区27元。“这部踏步机我靠他锻炼腿脚,考虑到我们老人年纪大,我还特意设计了减震功能!”余鸿兴老人介绍说,从下往上看,踏步机的底座是由三块木板拼接而成,踏板则是两块木板再加上裹一层废轮胎皮,底座和踏板中间则用两个弹簧相连接,还特意设计了两块棉制物作减震功能。而踏步机的扶手则是用一把废弃的拖把柄制作而成。余鸿兴老人说,轮胎和木板都是捡来的,拖把是自己的旧拖把,就是买了点螺丝和弹簧,还有点金属连接物,总共成本只用了27元。

“我年轻的时候是机械工,退休后没事就研究做一些小家电。余鸿兴介绍说:他研制的小家电最大的特色就是用一些废旧物品再利用改造而成的,充分利用了资源。随后老人拿出了他设计的自制的电热毯、暖脚机等各种小发明。《生活无锡》看到取暖机是用20个小灯泡串联起来的,插上开关后只要5分钟就可以利用灯泡的热量将外层的玻璃隔板热起来,用来烘脚烘手都格外方便。电热毯则是用家里用剩的花布加上电热丝制作而成,为了安全还配备了一个变压器。老人还特意设计了一个时间设定机,只要设好时间,电热毯会自动断热。

余鸿兴老人告诉《生活无锡》:他做这些小发明的一大初衷就是:用这些小玩意告诉大家:不少看似没用的废品经过改造都是资源,对它们的再利用是对环保身体力行的支持。 唐文/摄



余鸿兴老人展示他发明的踏步机

聘 | 如果您想实现自己的新闻理想  
欢迎加盟现代快报团队

招聘无锡驻站记者若干名

要求: 1. 大学本科或本科以上学历, 经济学、法律、中文、新闻学、社会学等专业, 有相关从业经验者优先;  
2. 本地户口;  
3. 电脑操作熟练, 良好的沟通、协调能力;  
4. 年龄30岁以下, 身体健康。

应聘须知: 1. 请在邮件主题标明“应聘无锡驻站记者职位”字样

2. 简历通过正文发送, 不接收附件形式

电子邮件: xdkbrc@kuaibao.net

现代快报  
Modern Express