

这么好的日子, 我很满足!

106岁女寿星高素君的幸福生活



老人爱烧饭做菜,能做的家务活都尽量自己做



老人眼神很好,现在依然可以做针线活



老人平时和二女儿生活在一起,看看电视也是老人的日常爱好之一



为老人拍摄多年,我把这些影像制作成2018年台历作为新年礼物送给老人,她十分开心

詹茂华 图/文

106岁的高素君是上海市十佳百岁风采女寿星之一。老人1911年7月生于陕西农民家庭,1949年解放随丈夫来到上海。老人虽过百岁,却依然耳聪目明,思路清晰。

高素君老太太现住虹桥街道,与75岁的二女儿生活在一起。老人爱美,平时总打扮得端庄漂亮,喜欢戴着红框眼镜,爱穿艳色衣服。女儿说,老太太很挑剔的,嫌家人眼光不灵,所有穿戴都由自己一手搞定。

说到老人长寿的秘籍,老人说她每天早上都四五点起床,中午小睡一会,晚上八九点睡觉,作息很有规律。饮食荤素搭配,每天以粥、面条为主食,配以牛奶、鸡蛋、豆制品、水果、蜂蜜,年轻时还爱喝点黄酒。老人平日还很注重锻炼,会在屋子里做弯腰、抬手等简单锻炼,还坚持自己洗澡、穿衣穿鞋、倒洗脚

水等。老人现在有时还会自己做饭烧菜,还能把萝卜丝切得很细很细。

受当时封建社会的影响,在四五岁时,与很多同龄的女孩一样,母亲也为她裹起了脚。老人家很可能是上海最后的小脚老太太。如今,家里依然收藏着老人和祖上当年穿过的几双小鞋。老人年轻时,纺纱织布和绣花缝纫都是自己一条龙完成的。她还会一个人到静安公园,一边与人聊天一边做鞋子,回家时鞋子就做好了。

现在,高素君老人受政府、社会各方的热心关怀,在儿孙的陪伴下过着惬意的晚年生活,历尽沧桑的脸上荡漾出掩不住的笑意。

老人说:“能活到这把年纪,感谢国家给了现在的好日子,感恩党和政府的温暖,感念儿孙的孝顺,我感到很幸福,享受到让人羡慕的天伦之乐!”



老人家中还收藏着几双小脚鞋,有时还会拿出来看看。有一双祖上留下来的小脚鞋被小心地放在玻璃盒里



择菜等各种家务小事老人一直亲力亲为,或许这正是老人心态豁达、健康长寿的秘诀之一



长宁区虹桥街道居委会的工作人员上门慰问老人,了解生活情况



天气好的时候,老人每周都会到屋外走走

