

重阳节  
特别报道

# 105岁母亲与“七旬画童”：一幅肖像藏长寿秘诀

今日女报 / 凤网记者 江昌法

10月29日重阳节，长沙市望城区白沙洲街道马桥河村，105岁的谭爱胆坐在堂屋的藤椅上闭目养神。在她身旁，70岁的小儿子肖汉武将软糯的重阳糕仔细分成小块，一块块递到母亲嘴边。“妈，慢慢吃，今天是重阳节。”看着母亲细细品尝，他又俯身在她耳边说起兄弟姐妹们刚打来的问候电话。

前不久，湖南省2025年“敬老月”活动启动仪式在长沙举行。会上发布的《2024年度湖南省老龄事业发展统计公报》显示，截至2024年末，全省60岁及以上老年人口已达1536万人，占总人口的23.49%；80岁以上高龄老人达221万人，百岁老人增至4481人。这些数字背后，是千千万万个像谭爱胆家庭这样的养老现实。

在这个普通的院落里，肖汉武日复一日地照顾着年迈的母亲。“有妈在，家就在。”这句朴实的话语，道出了这位七旬儿子的心声。

## 心灵的画布 / 为母亲留住此刻

“我妈妈是跟中国共产党同一年诞生的。”谈起母亲的过去，肖汉武的记忆像开闸了一样。在他心中，母亲谭爱胆是一位“了不起的母亲”。

在物资极度匮乏的年代，谭爱胆用柔弱的肩膀，扛起了12口之家的重担。她生了六个子女，肖汉武是最小的孩子。洗衣、做饭、种田、喂猪、带孩子……家里的所有活计，几乎都压在她一人身上。

“妈妈很节俭，不舍得吃也不舍得穿，连一个红薯也是分给孩子们。”这种坚韧、善良，是母亲留给肖汉武最深刻的人生底色。

母亲不识字，她用行动在肖汉武心中写下了做人的道理。而当过海军、会画机械图的肖汉武，则用一种更具体的形式，将母亲的模样永远留存下来。在他家中，珍藏着一幅特殊的画像——那是他亲手为母亲绘制的肖像。

时间回溯到20世纪70年代，年轻的肖汉武正在海军服役。他在部队里展现出了绘画的天赋。“从小我就对画画特别痴迷。但我从来没有学过画画，到了部队之后，我的班



肖汉武给母亲画的肖像。

长教我画画。”也正是在那段离家的岁月里，他忽然意识到，家里的父母正在老去。“那时候，我看到妈妈老了，心里不是滋味，很害怕老人突然哪一天就离开我们。”一个念头在他心中萌生：为母亲画一张像。

那时候在农村，老人家都会提前准备“遗像”。于是，肖汉武拿起画笔，开始利用训练以外的一切空闲时间创作。这幅画，他画了整整三年。

“我没学过专业的肖像画，就是凭着感觉和感情画。”最终，他完成了一幅凝聚着深情的作品。画像中的母亲，面容安详，眼神里带着坚韧与温柔。

“我服役四年，这幅画画了三年。”肖汉武笑着说，这幅画像一直珍藏在家里，虽然数次搬家，但每次都会把它小心翼翼地收藏好，生怕弄丢弄坏。幸运的是，画中人谭爱胆一直健康地活着，也跨越了百岁大关。这幅提前准备的“遗像”，最终变成了记录长寿与幸福的“寿星图”。

## 长寿秘诀 / 规律作息与平和心态



肖汉武给母亲做腿部按摩。

在肖汉武看来，母亲谭爱胆能如此长寿，与她数十年如一日的规律作息密不可分。

她的每一天都极其规律：早上7点起床，当肖汉武出门浇菜时，她会在屋里慢慢活动；早餐后，她会坐在藤椅上闭目养神一阵子，醒来后就挪到窗边晒太阳。

她唯一的爱好就是干活，“前几年身体硬朗时，她还帮忙洗衣做饭，衣服烂了，她也自己补”。

谭爱胆除了生活自律，还有很重要的“长寿秘籍”——心态平和、为人宽厚。

采访中，谭爱胆的一句话深深触动了今日女报/凤

网记者：“不计较就没有烦恼事，每天心情都很好。”

“我妈最大的优点就是心宽，凡事看得开。”肖汉武说，母亲乐观开朗，一生与人为善，口碑极佳，从不因为琐事与人计较，也没有跟街坊邻居红过脸。

在谭爱胆的眼里，没有什么“天大的事”，遇到任何事情都要冷静处理。“平时不攀比、有事不计较、遇事多包容”，这种豁达的性格不仅让她的生活充满阳光，也让她的心态平和，身体健康。

每年的重阳节，这个百岁之家都格外温馨。儿孙们的问候电话从四面八方打来。若大家得空，便会聚到家里围坐在一起，桌上

总会摆上几道象征吉祥的菜肴——一碗热腾腾的芋头扣肉，寓意“阖家团圆”；一盘清蒸鱼，祝愿“年年有余”。大家说说笑笑，简单的饭菜因团聚而变得格外美味。

如今，肖汉武已经陪伴母亲一起度过了45个重阳节，自己也年逾古稀。

回首往事，他感慨最深的便是生活的沧桑巨变。“以前，别说重阳节，就连过年也难得吃上一顿肉。而现在，生活真是翻天覆地，不仅餐餐有肉，平时想吃什么都能买到，大大小小的节日，儿孙们也常能聚在一起，这在过去，是想都不敢想的好光景。”

而在母亲105岁生日那天，这个家完成了一场最隆重的仪式——拍摄了一张标准的全家福。照片里，105岁的谭爱胆老人端坐中央，七十岁的儿子肖汉武与兄弟姐妹们站在身后，曾经的少男少女，如今也已是鬓发皆白。

“活到105岁，我很满意。”谭爱胆满足地说，“现在没什么别的心愿了。只盼着一家老小都平平安安，我能这样安安稳稳地多过几年，多陪陪儿孙，就是最大的福气。”

## 生命的奇迹 / 与“死神”三次交手

如今，105岁的谭爱胆眼睛因白内障几乎看不见，耳朵也听不太清了。尽管感官衰退，谭爱胆的记性与感知力却出奇地好。只要村里的老熟人来了，她凭着模糊的声音和熟悉的脚步，就能分辨出来者是谁，然后摸索着到门边迎接。

对谭爱胆而言，最开心的时光，就是跟儿子一起在夕阳下聊天。美食、子女教育、治病方法、村里的趣事……他们的交流简单而平凡，“现在两个儿子都很孝顺，缺什么药，

他们都会第一时间给我备上。”

进入晚年的谭爱胆曾三次经历“鬼门关”。最严重的一次是在2015年。“心脏的问题，在医院已经不省人事了。”肖汉武的声音低沉下来，“医生凌晨1点说没办法救了，要我们赶快抬回家，准备办丧事。”

那一晚，死亡的阴影笼罩着这个家庭。但他们没有放弃，请来了村里的一位老医生救治。让肖汉武没有想到的是，母亲竟奇迹般地慢慢好转。

正是这次与死神的擦肩而过的经历，让肖汉武更加珍惜与母亲相处的每一天。他和哥哥轮流照顾，妻子也从旁协助。从前，母亲用爱养育他们，如今，他们用心来反哺。



谭爱胆与孩子们的全家福。

资讯 &gt;&gt;

## 全省离退休干部先进事迹报告会深情开讲

今日女报/凤网讯(通讯员 孙媛颖)10月28日上午，全省离退休干部先进事迹报告会暨2025年第10期“金秋大讲堂”在长沙举行。报告会以线上线下相结合的形式进行，主会场300余名参会者与全省各地的老同志、老干部工作者共同聆听“银发榜样”的初心之声，感受“退休不褪色”的动人风采。

报告会上，全国离退休干部先进集体代表长沙县星沙街道金茂路社区离退休干部党支部书记黄苍霖、

沅陵县住长沙离退休干部流动党员党总支书记刘泽兰，全国离退休干部先进个人代表、南华大学原医学院院长苏琦，原中国人民银行长沙中心支行党委书记、行长缪曼聪，衡阳市雁峰区供销社原主任周正国，醴陵市王仙小学退休教师汤其雪，娄底市娄星区乐坪街道办事处原副主任罗素珍等7名同志先后作专题报告。他们用质朴的语言、鲜活的事例深情讲述了所在集体和个人永葆政治本色、积极老有所

为、继续发光发热的生动实践。

聆听报告后，在场离退休干部表示，要学习贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会精神，学习受表彰集体和个人的光荣事迹，积极发挥余热，坚持老有所为，用实际行动诠释“离岗不离党、退休不褪色”的诺言，为湖南高质量发展贡献更多智慧和力量。

报告会现场为获得全国表彰的6个离退休干部先进集体和16位先进个人发放了奖牌、证书。