



生活规律, 适量运动, 保持乐观心态

百岁老人邓汝贵的长寿秘诀

文/片 本报记者 吕修全



邓汝贵老人和儿孙等人合影。

鲸园街道长征社区有位百岁老人名叫邓汝贵,住在花园南路43号楼405室。老太太出生于1909年11月4日,按传统的农历算,她今年已经103岁了。邓汝贵老人身体硬朗,思维清晰,记忆力好,吐字清楚,发音洪亮,比较健谈。据其家人介绍,邓汝贵的长寿秘诀主要是生活规律、适量运动、不挑食、保持乐观的心态。

邓汝贵老人出生在文登市榛子崖村,嫁到荣成崖西镇后又举家搬迁到江家寨居住。老人有一儿一女。20年前,儿子戴学生退休了,老太太就搬到了现在的住所和儿子一起生活。

戴学生告诉记者,邓汝贵老人生活规律,“天一亮就起床了,每天在正常时间点吃饭,天黑了就睡觉。”邓汝贵老人

在90多岁的时候还能自己下楼到社区小花园里和其他居民聊天拉家常,上下楼扶着楼梯扶手上下自如,不需要家人搀扶。最近几年没有再下楼了,平时在家里她自己也进行活动胳膊腿脚的简单运动。

邓汝贵的孙媳妇、54岁的宋秀慧告诉记者,邓汝贵老人饮食规律,不挑食。最喜欢吃鱼、豆腐、煮鸡蛋,尤其喜欢吃玉米粥等粥类食品。老人年轻时能喝点白酒,现在偶尔还能喝点红酒。老人饭量适中,“过年时吃了6个饺子,平时一点也不多吃,馒头多一点都会掰下来。”老人现在的生活基本能够自理,自己还能洗内衣袜子等小件衣物。

邓汝贵的孙子,今年56岁的戴振

杰介绍,邓汝贵老人身体一直很健康,没有生病住院的经历,“没打过点滴,偶尔吃点感冒药。”老人一直保持着乐观的心态。

邓汝贵老人头脑清晰,一点也不糊涂,平时还能看懂电视剧的内容。“我今天刚进家的时候,”宋秀慧介绍道:“奶奶就问我‘燕燕的月子安稳吗?’”原来在正月初七时,老太太的重孙女刚生下一个大胖小子,“老奶奶还惦记着呢!”正月里儿孙们给老人拜年,邓汝贵老人还把民政部门奖给自己的2400元钱分别包上了红包,郑重地告诉孙媳妇:“每个人200元不够,每个人100元我自己还能剩下点。”可爱的话语逗乐了全家老少,五世同堂的邓汝贵一家其乐融融,和和美美。

蒸面属 包元宵 猜灯谜

鲸园街道各社区

迎元宵活动精彩纷呈

本报威海2月15日讯(记者 吕修全) 2月15日上午,环翠区鲸园街道办事处北仓、菊花顶、东山、北山、万福、鲸园6社区选派32名居民面塑高手,在家家悦超市纪念路店展开了激烈的“迎元宵、蒸面属”比赛。而在2月14日,鲸园街道朝阳、北门外社区也组织了居民参加包元宵、猜灯谜活动,营造元宵节日气氛。

15日上午,报名参加“蒸面属”比赛的32名社区居民在家家悦超市纪念路店按报名顺序排好了比赛次序,在家家悦工作人员的组织下,每4名参赛选手被分到了一组进行比赛,每人限时做2个“面属”参赛。9点整,工作人员一声令下,“蒸面属”比赛开始。只见4位参赛选手快速地揉面、搓条,摆弄起属相面塑造型,3分钟不到,一个“面属”就做好了。来自北仓社区的于桂香第一个完成了比赛,她用时6分钟,捏就了一个兔、一个猴“面属”。来自东山社区的威武广夫妇俩“并肩上阵”,威武广的爱人负责揉面,威武广则负责造型和具体的细节设计,夫妇俩合作,也很快完成了参赛作品。

最终,经家家悦超市面食部门的面点师傅们打分点评,来自万福社区的徐新芝捏就的生肖猪“面属”从64件作品中脱颖而出,获得了一等奖。家家悦随后将“作品”蒸熟后,和各社区工作人员一起将“面属”送给各社区的空巢老人。

14日下午,北门外社区在步行街上拉起彩灯,贴出灯谜,吸引了大批市民驻足参与猜灯谜、庆元宵活动。北门外社区书记唐素青表示,在元宵节前开展猜灯谜活动是为了提前营造节日气氛,让社区居民感受到传统节日的魅力。