



老吾老·重阳节特别报道

重阳全家福,送给老人家

本报推出“岁月留影”和“人生百度”活动,免费为老人拍摄并赠送全家合照

本报济南10月8日讯(记者王兴飞 邱志强) 又近重阳节,老人们,上次您和老伴孩子一起拍全家福是什么时候?您家是不是缺一张传递亲情、寄托思念的照片?本报今起推出“岁月留影”和“人生百度”两大主题活动,上门免费为老人拍

摄、冲洗全家福照片。首先,从即日起到重阳节,本报推出“岁月留影”活动,在全省范围内,年满60岁的老人或老人子女均可向本报报名申请参加,本报将派专业摄影记者免费为您拍摄全家福,冲洗赠送精美照片。报名时,您需简单说说您的

报名理由。如果您愿意,还可以讲讲让您难忘的家庭故事。此外,本报还将推出“人生百度”活动,为百岁老人建立人生档案。全省各地百岁岁以上老人均可报名,并欢迎广大读者提供百岁老人线索。本报专业摄影记者将前去,为百岁老人

免费拍摄全家福,并在报纸上进行专题报道,向广大读者讲述老寿星的人生经历,传授他们的长寿秘诀。“人生百度”活动不仅限于重阳节,今后每逢百岁老人生日及重大节庆日,本报记者将义务前往老人住所,免费拍摄全家福

并赠送合影照片。忙于工作的你或许没有注意,几许皱纹已经爬上了父母的额头、眼角,何不让照片记录下两代、三代甚至是四代五代人的欢笑?报名方式:拨打本报96706热线。



70岁的儿媳得了白内障,做针线活时还得让老太太帮着穿针。

百岁老人档案

姓名:张纯敏 出生年:光绪34年(公元1908)
 性别:女 后代:一儿三女
 饮食:肥肉、糖、饮茶 养生秘笈:心宽、运动

活到105岁 没打过点滴



百岁老人四世同堂,一家人其乐融融。



人生百度

文/片 本报记者 张中

济南市商河县白桥镇西杏村有位老人远近闻名,她名叫张纯敏,今年105岁了。

“快屋里坐,快屋里坐。”记者慕名来到老人家,老人拄着拐杖迎上来,扎一块蓝头巾,脚步略慢但很平稳,讲话也十分清楚,看上去只有八九十岁的样子。

张纯敏生于1908年7月13日,白桥镇两道口人,不满20岁便嫁到西杏村,育有三儿三女,其中两个儿子不幸夭折。在丈夫和唯一的儿子去世后,老人就一直和儿媳妇、孙子共同生活。张纯敏老人年轻时很能干,因为小脚,没法下地干农活,她就在家张罗一大家人的饭,用担子挑着送到地头。

到了老年,她也闲不住,不但拉扯大了自己的一儿三女,就连孙子、孙女甚至曾孙和曾

孙女,也都是她一手看大的。

老人一天三顿饭,家人吃啥她就吃啥,从来不用“开小灶”。由于牙齿脱落,张纯敏每餐必喝粥,特别喜欢吃肥肉炖土豆。她还好吃糖,早餐后必吃两小勺白糖,哪怕晚上醒来也要吃一点冰糖,喝茶更是年轻时就有的习惯,以前家里穷,她把院里的枣树叶和枣晒干泡水喝。

不过,说起老人长寿的秘笈,家里人还是认为心态好、爱活动功劳最大。说到活动,老人更是有自己的独家秘笈:饭后,围着椅子正转十圈,反转十圈,然后将一条凳子腿稍微垫高,坐在椅子上像摇椅一样晃400次。不仅如此,老人还干农活呢!大蒜和玉米收获时,她就帮着扒蒜和玉米。

老人的身体倍儿棒,怕热但不怕冷,冬天非但不用电褥子,还要在腿下放一个凉水瓶。夏天她打开电扇就吹,还要靠得很近。

老人很少生病,从没打过点滴,就是偶尔感冒,扛一阵也就好了。去年查体,老人身体各项指标都很正常。家里人常说她“还能再活一百年”!



▲老人慈眉善目,笑容常挂脸上,如果说她80岁,也有人信。



▲老人和儿媳一起扒蒜头,干活一点也不含糊。

◀老人经常在院子里溜达,活动筋骨。