



人生百度

【第31期】

报名热线:96706100

百岁老人档案

姓名:周尚河
性别:男
出生年月:1912年
籍贯:惠民县李庄镇大周东村
学历:未读过书
后代:两儿两女
人生主要经历:参加过抗日战争、解放战争,抬过担架,当过抗日民兵队长
生活习惯:身体好、胃口好、爱劳作
最爱吃的食物:素馅大包子
最爱做的事情:骑三轮车赶大集、给小羊喂奶
养生秘诀:爱运动,心态乐观



周尚河老人虽然102岁了,但仍经常自己蹬着三轮车赶集。

百岁壮老汉 三轮能蹬八里地

文/片 本报记者 陈文进 刘涛
见习记者 于雪莹

一顿饭能吃两个大包子外加两碗米饭,一天下来二斤干粮不够吃;胃口好不说,力气也不减当年,脚踏三轮车能骑八里地,不仅带人,还能运煤。要不是亲眼所见,很难想象这是一位百岁老人做的事情。

老人名叫周尚河,惠民县李庄镇大周东村人,今年102岁,是村里出了名的“活宝”。

老人膝下有四个孩子,平时和小儿子周启惠一起生活。周启惠说,老人平时爱吃素馅大包子,一顿饭能吃两个,还要再吃两碗米饭,“我都赶不上老爷子的饭量大。”

虽然年龄大了,但周尚河从不依靠别人,什么事都要自己做,一天下来难见他有清闲的时候。

十年前,周尚河买了两只山羊,平时都要亲自喂。几年下来,原先的两只羊变成了一群羊。闲时,他喜欢站在羊圈门前望着羊群,乐呵呵地笑。周启惠说,这些羊就像老爷子的孩子,它们吃好了,他心里才高兴。

一个月前,两只公羊打架,老人上前“劝架”,结果被缰绳绊倒,连续几天只能坐在板凳上晒太阳。不过老人心态好,总爱开玩笑,没过多久,又恢复了健康。

周启惠说,老人不喜欢一个人呆在家里,最喜欢骑着三轮赶大集。大集离周尚河家来回八里地,老人蹬着一点都不费劲,有一次还从集上运来250斤煤。

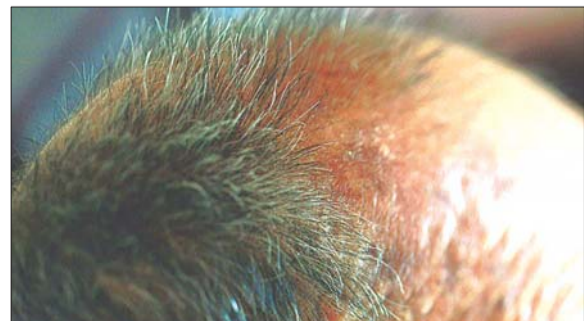
“我的父亲现在越活越年轻。”周启惠说,老人90岁时头发全部脱落,97岁那年又重新长出黑白相间的头发,让人越发觉得惊喜,“他就是我们全家的活宝”。



老人很喜欢自己的重孙子,而这个小家伙刚好与他相差100岁。



老人养了一群羊,给刚出生不久的小羊喂奶是他最乐意干的事。



最近几年,老人禿掉的头上重新长出了黑白相间的头发。