

肥城111岁老“寿星”还能干针线活

晚饭前习惯喝盅白酒,已坚持40多年

10月2日是重阳节,本报探访泰安几位高龄老人。他们分享了长寿秘诀,聊了他们生活中的趣事。肥城1903年出生的万继英老人今年111岁高龄,是泰安市年龄最大的老人,今年被省老龄办评为“泰山寿星”。她长寿的秘诀是晚饭喝一盅酒,睡前、醒后坚持锻炼,性格开朗没心事。

文/片 本报记者 李亚宁

高龄老人有半头黑发 能穿针做针线活

万继英在肥城仪阳镇石西村,住在一处老房子里。28日上午,她在堂屋的椅子上坐着,69岁的大儿子穆兆荣帮她梳头。虽然是111岁高龄,但她头发将近一半还是黑色的。梳完头发,人显得很有精神。

老人除了小脑有点儿萎缩,眼睛、耳朵都还挺好,人也不糊涂,很少吃药。太阳光线好的时候,甚至还能穿上针做针线活儿。

老人胃口还不错,每天想吃什么都会提前跟儿子说,什么菜也能吃。老人的牙已掉光,穆兆荣就尽量把菜多炖一会儿,或者做肉丸、炒鸡蛋,方便老人吃。

老人的生活很有规律。每天早上六点多就起床,穿好衣服到院子里散散步。早上七点多吃完饭,老人喜欢坐在屋里看儿子干活,一起说说话。“她年龄大了,就喜欢有人陪她说话,家里来了人她就说个没完。”穆兆荣说,上午他常带着老人,到门外的大街上找邻居聊天,晒晒太阳。

家人说,老人每天的精神状态都不错,中午没有睡觉休息的习惯。中午和晚上都有炒菜,晚上还有喝盅白酒的习惯,不超过一两,这个习惯已40多年,喝完酒还能吃一个肉馅火烧。

每天散步半小时 常用木棍敲腿脚

老人说,人不能老坐着,要让身子动起来。除了每天坚持散步半小时,坐下来时她还要伸伸胳膊,抬抬腿。椅子边放着一根半米长的小木棍,一有时间老人就拿木棍敲敲腿和脚,晚上睡觉前也要在床边伸展身子才上床,“我在床上睡觉时,每隔段时间都蜷腿再伸开。”她说这都是她长寿的秘诀。

老人老家在济宁兖州,7岁时随家人逃荒来到肥城,在西石村当了童养媳。1932年,她随着丈夫逃荒到了济南,对象在地主家做工,她就一个人在外边乞讨要饭,过了7年。直到四个孩子长到十多岁,一家人才回到肥城老家种地。老人说,以前的苦日子让她对现在的生活感到很知足。



儿子穆兆荣每天都帮母亲梳头。

点心留给儿孙吃 好脾气在村里出名

随着几个孩子长大,都有了自家的家,穆兆荣一家一直陪母亲住在老房子里,现在老院子就剩下母子二人。“母亲90多岁时,还能帮我烧水做饭,近10年母亲也干不动了,我就专心伺候她。”

他说,为了照顾母亲,他学会蒸大包子,冬天老人睡觉早,用电热毯不安全,他就给母亲灌热水袋。晚上11点多和半夜,热水袋要换两次开水。

老人的重孙今年10岁,如今一家为四世同堂。万继英最喜欢孩子们来看自己,陪她聊天,听她讲过去的事儿。平时家里都备着水果和点心,孩子们一来,她

就把舍不得吃的点心拿出来给孩子们吃。

万继英是村里公认的“好脾气”,从来不骂,不跟邻居吵架,对照顾自己的大儿子更是夸个不停,“我家老大很有耐心,照顾得很细心,没有他的照顾,我早就没了。”有子女想接老人到城里住楼房,但老人拒绝了,她舍不得住习惯的农村老房子。

老人101岁除了血压高没啥毛病

别人问她高寿,她摆手说“年龄不大”



百岁老人每天上午都泡壶茶喝。本报见习记者 胡阳 摄

本报见习记者 胡阳

刘汝春今年101岁,是大沟头村建村以来唯一一位百岁老人。她头脑清晰,喜欢和人聊天,生活能够自理,有个四世同堂的幸福大家庭。记者

来到老人家时,她正在客厅边看新闻边喝茶。上午10点泡一壶茶是老人多年的习惯。

老人一上午在家都闲不住,起床、睡觉、吃饭,收拾完房间才泡上茶休息。她走路很利索,有时候拐杖找不到了就

不用了,家人过去搀扶一下吧,老太太还忙说自己可以。

刘汝春有1个儿子3个女儿,最小的儿子王树军也63岁了。孙子、重孙女就住在邻楼,一到放学点老人就到窗边盼着孩子们来,孩子们来了围着老人都不愿走。老人的外孙媳妇说,和老人在一起一点也不觉得有代沟,有时有了烦心事,老人还会开导,儿孙们都愿意陪老人说话聊天。一家四世同堂,其乐融融,十分和睦。

老人这么大年纪,除了有一点血压高外,没得过大毛病,除了叠被子等能自理,甚至还能给全家包饺子吃。她说长寿是益于她有规律的饮食起居:早晨7点准时吃饭,能吃一碗面条加个荷包蛋,上午10点泡壶茶喝,下午一点准时午休,睡到自然醒。晚上7点半,看完新闻联播就睡觉。

老人饮食很简单,平时最喜欢吃的是用地瓜、南瓜等熬的粥。还喜欢吃红烧肉,但是因为没牙了,一次只吃一小块过过瘾。

她的另一个习惯是爱干净,每天都收拾屋子,将家中的杂物归整得干净利落,而且记忆力很好,多年不见面的人,还能认识。当有人问起她高寿的时候,老人总是摆手说“年龄不大,不大”,让人感觉很幽默。村民们都说,老人的女儿住得最远,但每个星期都会回来看望她,老人的子女孝顺也是老人能长寿的原因之一。

刘汝春年轻时经历了战乱,所以对现在的生活很珍惜。政府每月给她300元补贴,刘汝春说以前的生活非常困难,现在老了还能享受国家各项补贴就很知足。逢年过节,看见子孙满堂是最欣慰的事。

222位百岁老人 九成是女性

截止到2013年底的统计数据,泰安市安全市登记在册60岁及以上老年人口93.64万人,约占全市总人口的16.79%,其中,60至69岁49.01万人,70至79岁30.54万人,80至89岁12.61万人,90至99岁1.46万人,百岁及以上老人222人。

百岁老人最多的是肥城市,共50人,宁阳位居第二为43人,而在这222名百岁老人中,百分之90%为女性,一多半的老人们都会每天适度饮酒。

按照《泰安市高龄老年人生活补贴管理实施办法》规定,90岁以上老人可获得高龄补贴金。去年,泰安市有1.25万余名90至99周岁老年人领取高龄补贴金,其中泰山区、岱岳区、泰安高新区、泰山景区、肥城市每人每月60元,其他县市每人每月不低于30元。此外,泰安共有222名百岁及以上老年人领取长寿补贴金,每人每月300元(肥城市为370元)。

(胡阳)

2014海尔明星家电

智慧城市行泰安站举行

9月27日至28日,“好智慧 耀健康”海尔明星家电智慧城市行泰安站活动在泰安三源家电盛大举行。海尔家电在向广大用户展示了各类明星产品魅力的同时,也为泰安市民带来了多重购机优惠。

凡到场参与活动的市民均可获赠小礼品,据统计,本次活动吸引了众多市民关注海尔微信平台。海尔相关负责人介绍,随着新技术的迅猛发展,新一轮信息化革命已经到来。海尔作为全球白

色家电第一品牌,历来秉持创新理念,依靠创新精神推动持续发展,为广大用户提供尽可能便捷的生活方案。海尔家电的“人感互动”、“光感调节”、“自感变频”等技术受到了泰安市民的广泛关注。

“当你快到家时,家中热水器自动启动,空调调到最适宜温度;当你进门时,灯光开启窗帘关闭,冰箱准备好晚餐的食谱,电视播放你最喜欢的节目,洗衣机智能洗护你的衣物;当你离开家后,可以随时看到老人小孩的

起居情况……”这是海尔所构想的智慧生活,而智慧生活正是智慧城市的组成部分,也是智慧城市的发展目标!

2014年3月18日,海尔集团正式公布了智能化战略,并率先在空调产品上实现落地,其核心将是人机交互方式的变化。通过基于海尔的云智能服务平台,海尔将率先由“人控制空调”,到“空调自动适应人”的用户智能体验变革。在活动现场,市民还体验了博观冰箱800、免清洗洗

衣机、阿里云电视、厨电T760等一批明星产品!

上海家博会,海尔提出了“智慧科技·活出新鲜”的理念,这是对智慧城市、智慧生活的最新阐释,充分体现了海尔对用户的关爱!举行智慧城市行泰安站活动是海尔集团宣传、推广智慧生活理念的大胆尝试,本场活动向泰安市民展示海尔集团最新的、最智慧的明星家电。在接下来的时间还将在山东省内其他地市展示智能产品。



双色球 第2014112期
1 15 16 21 24 30+03
福彩3D 第2014263期 3 0 4
华东15选5 第2014263期
4 6 8 12 14
(孙静波)



排列3 第14263期 8 5 7
七星彩 第14113期
8 2 0 9 0 2 1
排列5 第14263期 8 5 7 5 2
(孙静波)