

孟宪陶老人是位名副其实的老寿星。如今已经109岁的他最近五年甚至都没有感冒过,平时基本不吃药。老人有不少“怪爱好”,晨起先唱歌,下午必读报,每天还要吃四块糖。保姆将其长寿的秘诀总结为营养均衡、心态好。

文/片 本报记者 范佳

109岁老人的三大爱好 晨唱歌午读报 每天四块糖



109岁的孟宪陶老人正在读报。

喜欢吃甜,每天都要四块糖

记者来到伟东新都孟宪陶老人的家中时,老人正穿着厚衣裳,在写字台前读《参考消息》,边看边响亮地读出声来。

孟宪陶生于1907年,如今已经109岁了,平日里,陪伴孟宪陶的是保姆黄秀芳,在她的悉心照料下,老人身体很好,基本不吃药,近五年甚至都没有感冒过。

提起老人长寿的秘诀,黄秀芳认为首先是心胸宽广。“老人心态特别好,即使有不高兴

的时候,很快就好了。他每天早上八点起,晚上九点睡。起床第一件事就是唱歌。”

正说着,孟宪陶便神情并茂地唱起来:“解放区的天是明朗的天,解放区的人民好喜欢……”歌词曲调准确,声音洪亮,非常感染人。

在饮食方面,黄秀芳比较注意给老人提供均衡的营养,不让老人饮食过量。“菜、鱼、虾、肉、粗粮、水果……老人平时什么都吃,最爱吃肉。我给他包

的小水饺,一口一个,一般一顿吃18个。有时老人还想吃,但不能任他吃,怕他吃多了不好消化。”黄秀芳说。

黄秀芳称,像孟老不喜欢吃的萝卜、地瓜等,平时也会做给老人吃,保证营养的均衡全面。孟宪陶很喜欢吃甜,糖果、巧克力是他的心头好,每天都要吃四块糖。

黄秀芳经常给老人测量血压、血糖,如果正常,才会满足老人想吃肥肉吃糖的愿望。

每天看报,签下遗体捐献志愿书

孟宪陶喜欢看报,也喜欢剪报,很多政治新闻都被他剪下来贴在本子上。“依法治国”等各种政治词汇,孟宪陶说起来头头是道。

老人还常用笔和尺子在A4纸上画横线格,再在上面写自己对于社会发展的建议。书桌上还放着一本翻得发旧的词典,遇到不认识或不会写的字随时翻阅。

“现在中国崛起了,very good!我想永远活着,看到祖国美好的未来。”孟宪陶笑着说。他年轻时曾在家乡的教会学校学过英语,如今依然记得一些简单句子。

这位世纪老人身上有着不少传奇故事。他18岁时便加入了共产党,曾经掩护过地下党,解救过被捕党员。1937年抗日战争全面爆发后,正在沾化一

所小学教书的孟宪陶毅然决定去泰安投奔老战友,加入了抗日游击队。

上百年的人生中,孟宪陶有过很多身份,他的最后一份工作是在赵家庄的一所小学教地理。2009年12月,老人正式成为了一名遗体捐献志愿者。

“我见过殉葬、火葬和土葬,这都不科学,造成了严重的资源浪费。”孟宪陶说。

盼在台湾的儿子能回到身边

虽然近几年已经无法下地行走,但读报依然是孟宪陶每天下午的必修课。采访过程中,住在老人楼下的吕志英为他送来了报纸,孟宪陶高兴地直喊“dear friend”。

吕志英说,早在二十年前,她的父亲就为孟宪陶免费镶过牙,很有渊源。孟老搬到她楼上住后,更感到亲切。

看平日子里老人儿女不在身边,热心的吕志英便常上楼看望老人,送些报纸、食物、用

品等,还常逗老人开心,每次去,老人都舍不得让她走。“以前我常觉得自己60多岁了,老了。但看到孟老,就觉得自己还年轻。”吕志英感慨。

每次来串门,吕志英总喜欢和老人聊聊天,逗老人开心。“今年是什么年了?”吕志英问。孟宪陶笑着说:“今年是猴年,猴子代表着精明能干。”说着,他使用手势和表情模仿起猴子的模样,逗得大家哈哈大笑。

当被问到心中的期盼时,孟宪陶沉思了一会儿说:“我希望远在台湾的大儿子能回到我身边,让他长久地在大陆住下来。”

“老人的大儿子如今也是八旬老人了。老人的儿子13岁就去了台湾。那个时候两岸交流不畅,当时一别就是40多年。走时他母亲还很年轻,回来的时候他母亲都已经是白发苍苍了。”孟宪陶的保姆黄秀芳说。

精品资讯 订版电话: (0531) 85196204 85196183 85196234

调查咨询 专业快速清欠 全国范围、重大案件、婚姻、家庭、房产、交通事故、各类案件调查调解87695888	法律咨询 ◆卢律师15106969294 ◆张律师13153109200	全省企业大额显资 摆帐、增资 15562690172 免费注册公司 专业记账报税 13964189216 13361051972	挂失声明 ◆太平财产保险有限公司山东分公司不慎丢失空白乐驾安心卡A款单证30份,流水号16000027021-160000027050以上单证声明作废 ◆山东学府外语培训学校合同章3701000108153遗失,特此声明 ◆刘广福电工证071501000404247挂失	◆柏宗超,东风小康牌货车,车牌号鲁A-56L93道路运输证,不慎丢失,声明作废 ◆济南锐渤电子科技有限公司遗失营业执照(副本), (注册号:370103200091435) 和组织机构代码证副本原件(代码09529227-9) 声明作废 ◆臧承文,养老保险手册370121196503222018丢失,声明作废	◆丛刚(371081198105267633)与马春枝(370181198001192125)之女出生医学证明编号:丛杰K371118806、丛锐0371506978遗失,声明作废。 ◆杨志壮山东政法学院,全国计算机专业证书3730032003041700812,3730082004060200182挂失声明 ◆刘光乾山东大学法学院学生证挂失学号201200040058	山东儒雅大酒店有限公司 在中国银行济南山大路支行开立的基本户开户许可证丢失,核准号为J4510011744806 声明作废 寻人 ◆寻人启事: 姓名张庆国, 身份证370102195809070017如有知其下落者请联系, 重谢, 电话15064112201
---	---	---	---	---	--	---

助听器

迎爱耳日: 3月12日-13日 声联知音听觉康复连锁济南齐鲁医院店和中心医院店联合回馈泉城用户。请用就近就近就! 活动期间助听器优惠 200-9900元!

齐鲁医院店: 文化西路与泺文路路口东 50米路南瑞声达助听器 电话: 82926883
中心医院店: 中心医院对面正大时代广场 中国银行东邻助听器 电话: 88551833

著名快餐连锁品牌

喜达旺水饺加盟

“喜达旺”产品以20多款水饺为主,大馅馄饨、重庆小面、特色盖浇饭并配小菜、饮料等。

全国加盟热线: 400 0969 567
15854127051 (孙经理)

餐饮行业十佳培训之一

济南众室小吃培训

麻辣烫、牛肉板面、灌汤包、小笼包、羊汤、大油条、豆腐脑、葱油饼、烤鱼、淮南牛肉汤、糯米、驴肉火烧、铁板鱿鱼、炸鸡汉堡包、炒冷面、捞拌鸡、铁板里脊烧饼、重庆砂锅米线、菜饭、肉夹馍、武大烧饼、麻辣烫、肉夹馍、各种炸货、菜煎饼、口袋饼、久久鸭脖、寿司、杂粮煎饼、烤鸭、章鱼小丸子、香掉牙千层饼、石锅鱼、麻辣大烩菜(凉拌菜) 云吞过桥米线等。

地址: 济南市历城区将军路将军大厦右邻 宋刘工业园 171-01 号
服务热线: 400-019-8217 13176692101

挂失、声明、公告、寻人、寻物等信息可以通过本报挂失公告网(www.qjwb.com.cn), 点击“挂失公告网上支付系统”(位于首页中间, 红色字体显示), 点击后根据系统提供选项, 填写姓名、电话以及刊登内容后, 系统自动计算字数并结算, 通过支付宝即可完成在线支付。

高价收购名人字画

电话: 13583109180
地址: 济南市经十路胜利大街南口45号大雅堂

品牌婚介

泉欣婚介

高薪诚聘红娘13583143837
短信征婚: 13583143837
网络征婚QQ2576059188
女26/163银行漂亮有房58796572
女30/162近郊打工急寻缘58796565
女35/162本科教师有房漂亮58796561
女40/162近郊有房寻上58796572
女41/162近郊打工寻55以下58796565
女43/165近郊有房寻上58796559
女49/165医生车房漂亮13583143837
女50/162近郊有房寻上58796565
女54/165退休有房地区不限58796572
女57/168退休有房随和13573768628
女58/162近郊有房找对象58796568
女64/162外地有房漂亮58796565
男30/183本科事业有房帅气58796572
男36/180机关车房帅气58796568
男48/175国企技术有房随和58796565
地址: 经七路516号汇统大厦1227

富立来征婚

创办15年, 诚信经营, 信息量大, 成功率高, 报名电话: 81991779

男40/1.78省直名车豪宅40下81991779
男43/1.79处级车房多套重情15553150105
男44/1.80副处级车房房正直13153002955
男45/1.79处级车房多套重情81991779
男47/1.78省直名车豪宅13153002955
男48/1.79正处级车房房48下81991779
男50/1.80处级车房多套重情15553150105
男53/1.78正处级车房房53下13153002955
男55/1.79副厅名车房房想成家81991779
男57/1.78省直名车豪宅15553150105
男59/1.80省厅名车房房59下13153002955
男61/1.78正处级车房房房良81991779
女44/1.65机关车房靓丽出众13153002955
女49/163省银行车房房想成家15553150105
女55/163国企退有房温柔重情15098803722
地址: 共青团路市中医西邻

诚信金桥

民政注册 放心婚介 会员众多 成功率高
短信: 13176690072 热线 0531-86910802
QQ 2534700889 1502606029 1324217227
网址: www.cxjqhl.com 免费注册

男28/181 硕士金融年薪八千车房 860031230
男29/178 本科国企有房本车独子 86922787
男34/178 本科正营军官薪优 86029836
男38/180 本科短末金融名车房 86029817
男42/176 本科省事业薪六千车房 86922787
男48/175 农事业车房(一女独立) 86029817
男49/178 省医医生薪七千车房 86029836
男53/175 硕士公务员正处车房 86029817
男54/174 农转业薪五千车房 860031230
男56/175 省薪薪六千车房(女已婚) 86922787
男62/175 省薪薪七千车房 86029836
男63/180 农省事业薪六千车房 86029836
男72/175 农转业正处薪六千车房 860031230

女27/165 近郊漂亮地区不限 86029836
女33/167 本科金融高富 45 内 86922787
女38/162 农村打工觅农村男 86029817
女40/164 本科教师薪五千车房 86029836
女42/165 不育自有房觅上 86922787
女45/164 农村打工觅农村男 860031230
女51/162 无孩高校有房觅上 860031230
女55/163 金退休独居觅 80 内 86029836
女56/162 农转业薪五千车房 86029817
女62/163 无孩事业薪五千车房 860031230
女65/160 农退休独居觅 85 内 86922787
女70/163 农公务员薪六千车房 860031230
女74/165 农事业退休独居 86029817

地址: 共青团路剪子巷 53 号钱龙大厦 318 (聘红娘) 86162387

诚信聚缘

品牌婚介 信息量大 成功率高 值得信赖
中老年征婚15264175715家长为儿女征婚18764499967
QQ2917627297/2964924440/3024305722/2817451477

女35/164短末大学教师漂亮车房88566557
农村女35/163打工无孩觅55内随缘86991527
女39/165离无孩独居觅上78内767869917
女42/164近郊无孩车房房房漂亮88566002
女42/165无孩特漂亮富80内88566557
家政女42/162打工无孩觅觅80内67869917
女45/165高校管理漂亮独居觅上86991527
女57/162丧退薪六千无孩觅80内88566002
女60/163事业退气好独居觅上767869917
女63/165丧退独居薪七千优70内86991527
女63/165丧退薪薪八千独居上88566002
女63/163丧退女已婚多套房房88566557

男35/178本科军转高校英俊车房88566002
男37/177本科军转国际贸易车房88566557
男42/175农工程师兼二职车房88566557
男45/178农金高富管正处阳光车房67869917
男48/174本科省电力薪万元车房88566002
男50/175农部队转业重情重居67869917
男53/174事业在编体魄端端独居86991527
男56/176公司法法人儒雅稳重车房6786991527
男65/175农转业薪薪七千独居房房88566557
男65/178农转业薪薪七千独居房房86991527
男66/176农机关公务员性格好车房67869917

推荐: 漂亮女36/166本科央企车房干部家庭18764499967
地址: 历下民政社区服务中心一楼(短信征婚15264175715)