



咱济宁城区这位107岁的高寿老人长寿有秘诀 饮食节制睡得香，身体自然好

文/图 本报见习记者 周惠娇

古人云“七十古稀，八十耄耋，百岁期颐”，家中有位百岁老人更是一件福气事儿。在古槐街道东门社区就有位107岁的老人柴继芳。如今，在儿孙们的精心照料下，老人身体健康享受着天伦之乐。在她的言传身教下，孩子们也继承了她身上乐观、善良、勤奋的传统美德。



如今柴继芳老人仍能穿针引线。

保持合理饮食起居 是她的长寿秘诀

金秋十月，在一个风清气朗的早上，齐鲁晚报·齐鲁壹点记者来到了古槐街道东门社区的柴继芳老人家。看到记者到来，即便腿脚不便，好客的柴奶奶仍坚持起身相迎。“欢迎你来做客，快坐下喝口热水。”柴继芳暖心的话语与她慈祥的面容一样，让人心里暖暖的。

与老人的交谈中，记者发现她除了腿脚有些不便，其他

身体状况还算不错，思维十分清晰。交谈中，柴继芳还顺手做起了针线活。当线缓缓穿入针孔，在场人纷纷竖起大拇指。“眼花了，手也不灵活了，年纪大，没用了。”柴继芳挥挥手笑着说道。

平时生活中，老人是个起居有规律、饮食很节制的人，而且睡眠质量特别好，每天都要睡8小时左右。“一般人年纪大了，睡眠情况都不是太好，我觉得奶奶能够长寿跟她的睡眠质量及心态有很大关系。”孙女刘园翠告诉记者，奶奶为人知足常乐，从不计较，

也从不乱说是非，心态非常平和。

“每天早上喝杯蜂蜜水后再吃早餐，而且顿顿都要吃蔬菜……”刘园翠说起老人的饮食习惯时，特别强调，大鱼大肉过分营养反而不利于老年人的身体健康。“奶奶年纪大了，有些水果咬不动，我就用梨与冰糖和着玫瑰花熬糖水让奶奶喝，不仅润肺而且有助排便。”在刘园翠的细心照料下，柴继芳近20年来从没去过医院。

“每天早晚都是孙女照顾我起床、睡觉，把我照顾得非

常好。”柴继芳告诉记者，平时孩子们为讨她欢心，还会刻意做自己喜欢吃的饭菜，从来不嫌麻烦。

老人言传身教中 影响着子孙后代

交谈中记者了解到，柴继芳虽然没上过一天学，也不识字，但她总是用自己的言行感染着身边的每一个后辈。“每次我表妹家的孩子来看老奶奶，她总是嘱咐孩子们要好好学习，不能边看电视边写作业，要注意坐姿……”刘园翠告诉记者，他们兄妹几人都由奶奶带大的，从小奶奶就用自己的一言一行给他们做榜样。

刘园翠说，奶奶最擅长做髯肉。每次过节时，都会多做出来一些，分给邻居。如今她行动不便，就将做髯肉的手艺传授给刘园翠。在奶奶的影响下，她每次做髯肉时也会多做

出来分给邻居们。“在奶奶身上我学会了分享的快乐。”刘园翠感慨道。

柴继芳的行为不仅深深影响她的家人，街坊邻居有什么事情也都爱找她。“奶奶60多岁时，一位邻居还将自己的孙子寄养在自己家，说让她看着心里踏实，执意给奶奶钱，却被她拒绝了。”刘园翠回忆着说，奶奶有副热心肠，而且从不与人计较。遇事也总是大事化小，小事化了。“我感觉奶奶长寿的秘诀就是心态好，遇事都往好的方面想，这样才能身体健康。”刘园翠笑着说。

“这是我女儿，这是大孙女，这是大孙子……”老人柴继芳指着100岁大寿时拍下的全家福照片向记者一一介绍。如今，老人的大家庭共有56人，绝大多数都在外地工作，但是每逢过年时，家人不管身在何处，都会团聚在一起，陪伴在奶奶身边。



老人柴继芳正在看百岁大寿的全家福。

九九重阳节，济宁移动智能语音遥控器“优惠多”

有这个遥控器，电视也“听话”

本报济宁10月16日讯(见习记者 褚思雨)“我要看中央四台……”伴随着张奶奶的一声指令，电视随即切换到中央四台，开始播放《国宝档案》。“我最喜欢看这个栏目了，要搁以前，这么多频道根本就不知道怎么调出来。”65岁的张奶奶表示，她和老伴两个人一直单独居住，以前看不清遥控器上面的字，调台很吃力。自从远在外地工作的儿子给他们邮寄了这个智能语音遥控器后，方便多了。

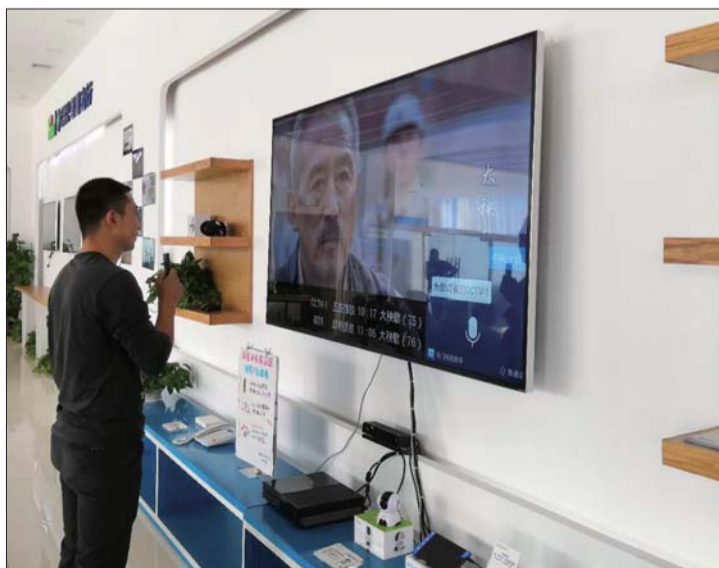
“频道多记不住，现在一说话就出来了，太好用了。”据了解，老人使用的中国移动智能语音遥控器具备蓝牙

功能和红外功能，用户只要对着语音按键发布声音指令，电视机就能因声自动切换到频道转换、节目回放、天气查询、卡拉OK、语音搜索、百科问答等多种功能，还可以与电视进行个性化语音对答，实现人与电视之间的自由、智能交互。

“对于老年人来说，家电最重要的特点之一，就是使用方便。”济宁移动工作人员介绍，相比以前繁多按钮的遥控器，这款智能语音遥控器外观十分简洁，只有开机键、换台、音量调节、返回、主页键，语音输入这几个按钮，操作十分简便。恰逢重阳节，为了回馈广大济宁市民，营

造尊老爱老的社会氛围，济宁移动特推出“智能语音遥控器爱心价”活动，限时办理交99元，一次性送50元话费，再送6个月电影权益包，为市民送上便捷、前沿、时尚的消费服务“大礼包”。

近年来，济宁移动始终秉承“客户为根、服务为本”的理念，不断提升服务水平，努力为广大客户提供更为优质的信息通信服务和更为贴心的消费体验。同时，积极投身与社会公益活动，针对社会弱势群体、贫困学生开展捐资助学活动，切实履行社会责任，彰显国企担当，在社会上树立了济宁移动良好的社会口碑。



用户使用智能语音遥控器切换频道。