



肥肉就白干儿 活到113

烟台最长寿老人，身体康健生活能自理

见习记者 柳斌 通讯员 段淑芳



年过百岁仍能自理

杨明运老人生于1897年11月30日，今年已近113周岁。祖籍河北唐山市。小时候家里很穷，只得外出做童工，后来来到烟台。

“我24岁到烟台，在烟台一家制盐厂当工人，后来当过厨师，那时候我的工资只有10来块；安徽、福建等地方的人在这里当白领，

记者面前的杨明运老人，神态飘然，思维清晰，雪白的胡须垂至胸前，别看老人已百岁高龄，还能随口给大家讲几段《三国演义》片段……横跨三个世纪，挥手四万个日夜，他创造了中国纪录——当选中国十大寿星之一，创造了山东纪录——荣登山东男寿星之首，创造了烟台纪录——傲立烟台寿星之最。

我们出苦力……”杨明运老人仍然能清晰回忆起年轻时走过的坎坷路。

抗日战争开始后，杨明运又到烟台码头当搬运工；抗日战争胜利后，又转业到面粉厂做基层工人。“那时候面粉厂管吃保住，每年还能发一麻袋的苞米，基本上够一家人吃了，所以到面

粉厂工作了。”

1958年，老人在面粉厂退休。他的老伴在60岁时双目失明，72岁病故，老两口没有子女，现在由近80岁的侄子杨玉兴夫妇照顾。

如今的杨明运老人，除了有点耳背外，身板非常硬朗，吃饭、起居、上厕所，自己全能打理好。

酷爱听书讲故事

“宋朝建立者赵匡胤，喜爱武艺，他的父亲先后为后唐、后晋、后汉的军官，传说他的父亲……”113岁的杨明运老人虽然不识字，但是对于当年听过的评书，他仍然能完整地描述出来。

杨明运老人最大的业余爱好就是听书讲故事。年轻在制盐厂工作，一到

没活的时候就去附近说书的地方听评书。后来虽然换了几次工作，但是杨明运老人对于评书的热情有增无减。“唐宋元明清的历史，我都听过。”说着，杨明运老人又讲起了秦始皇兵吞六国的故事。

杨明运老人退休后，家境逐渐好转。侄子为老人买了收音机，老人天天

拿着收音机听评书，老人也经常看电视，关注国家大事。

除了听评书，杨明运老人还喜欢将听的内容讲给周围邻居听。“没搬家的时候，邻居比较多，很多人过来听他讲故事。”杨明运老人的侄子杨玉兴对记者说。

最爱吃的是红烧肉

“他从不挑食，我们吃啥他吃啥。”杨玉兴说。

杨明运老人从年轻到现在，每天早上6点准时起床。前些年，老人起的更早，坚持出门锻炼，伸腰、踢腿，从烟台山到海水浴场，每天能走十几里。

晨练后，回家吃早饭。两块桃酥、一碗稀饭、一个鸡蛋这就是杨明运的早餐，餐后还能喝半斤牛奶。

午餐和晚餐，杨明运和全家人吃的

一样。“他蔬菜也吃，肉也吃，最喜欢的是红烧肉，早餐或者午餐后，他还经常吃点蛋黄派之类的甜食。”杨玉兴告诉记者，除了饭菜，杨明运老人每天还都喝点酒。年轻时候的杨明运就喜欢喝酒，但是从来不喝多，现在每天喝半两左右。

除了饮食方面，脾气随和也是老人长寿的秘诀，杨明运老人一辈子没有打过架，骂过人，和邻居和睦相处，保持着良好的关系。

寻找身边的寿星

今日起，本报《寻找身边的寿星》栏目开通，旨在寻找我们身边的长寿老人，介绍寿星们的生活起居、衣食住行，讲述他们的养生之道和长寿秘诀。广大读者可以拨打电话15006559129提供新闻线索，让我们共同寻找身边的长寿老人吧！

本报征集 给远方父母的祝福

本报10月12日讯 (记者 鞠平 孔雨童) 重阳节日益临近，在老人的节日里，远在外乡打拼的儿女们是否有很多祝福的话藏在心里？本报今日特别推出——老人节祝福征集活动，让我们一起留下给远方父母的祝福。

异乡的打拼是辛苦的，你是否很久没有坐在年迈的父母身边聊聊天了？是否梦想着吃上一碗年迈母亲做的红烧肉，更想告诉老人，他们一直是你最温暖的港湾？

在老人的节日里，本报特意推出征集老人节祝福的活动，为您提供一个向长辈表达美好祝愿的平台。让我们一起倾吐心声，将心底的祝福表达出来。您可以通过邮件、短信的方式，向本报提供您的祝福，征集时间为10月13日——15日。来稿请注明您的真实姓名、联系方式。本报每天从中摘录一部分来稿以微博的形式刊登，以此来传递您对长辈的祝福，作为老人节的礼物送给对方。投稿方式：短信发送到13791175122或15725533296，邮件发送到jup2007@126.com。

本次征集形式不限，可以是几句话，也可以是一封家书。本报希望借此平台为我们可敬的长辈们积攒更多的祝福，祝福他们生活顺利，身体健康。

编辑：苗华茂 美编/组版：王小涵

口腔溃疡 扁平苔藓 白塞氏病 首个科研新药口疮败毒胶囊获准上市

34岁的王小姐，近三年来反复出现口腔溃疡，几乎每个月都要发作1-2次，虽然频繁发作，但是工作繁忙的王小姐一直认为口腔溃疡是个小毛病，所以一直都接单纯的口腔溃疡进行治疗，直到前几天，王小姐抽空去医院做了一次全面检查，才发现自己原来得了“白塞氏病综合症”，而且有口腔白斑（口腔癌前病变）的临床特征，专家提醒，怀疑自己的口腔溃疡“不寻常”的患者，应及时到齐鲁中医药研究院泉城医院就诊。

齐鲁中医药研究院泉城医院是国家重点中医药科研基地之一，自1986年起，组成了

以国内知名专家靳成荷教授为首的专家队伍，根据口腔溃疡、扁平苔藓、白塞氏病的发病机理，并在长期的临床实践中，精选出几十味名贵中草药，研制出新型纯中药口疮败毒胶囊，该药以可靠的治疗效果获国家药品监督管理局的认可并获准上市。口疮败毒胶囊截止到2009年12月31日，治愈患者已突破41098例，已让众多患者重拾信心，恢复健康幸福生活。口疮败毒胶囊在对治疗口臭、复发性口腔溃疡、扁平苔藓、白塞氏病等急慢性口腔粘膜疾病具有独特的疗效。

省医保定点单位 新农合定点单位

详情请登陆官方网站查询：www.qkqj20.com 或咨询：0531-88926999 专家 QQ：1209286310

敬请留意收看山东公共新闻频道10:40播出专家讲解口腔溃疡的危害，每日播出。

泉城医院 地址：济南市解放路3号（山东省食品药品监督局东200米即是）

鑫华新制造 鑫华新数控锅炉

按需设定，自动恒温，
绿色环保，无人值守，
节能50%，用户广泛。

●B级锅炉资质 ●IS9001认证



今日烟威 分类广告 小分类 大市场

北京名师钢琴声乐美术艺考辅导，优秀学生可推荐学校。010-57121885

戚文德（身份证号：370602620926073）丢失账户卡，卡号000203，现声明作废。

广告热线：0535-6610168 6630816
新闻热线：0535-6610123 6630975
发行热线：0535-6272328

办主流大报
树百年品牌

咨询热线：18631251543