



姓名:杨明运
性别:男
年龄:113岁
住址:烟台市芝罘区锦绣新城
生活起居:晚8点之前睡觉,6点起床,一日三餐,定时定量,下午三点钟吃点甜食。
长寿经:不喝过量酒,不生闲闷气

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



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。

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、福建等地的人在这里当白领,

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点前准时起床。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,但是从来不多喝,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!

>>深港影视城

明日请20位老人看电影

本报10月12日讯 (记者 鞠平) 10月11日,本报再次发出社会帮办征集令,为了满足老人们重阳节的愿望,希望电影院为老人提供免费观影的机会。12日,深港影视城给记者打来电话,愿意提供vip观影房,让老人开开心心看场电影。

10月10日,在向阳街道社区老年养老服务中心,本报举办了“胡同面对面”活动,请老人们聊家常、谈愿望。在活动中,有几位老人提到,现在有许多电影城,但他们从来没进去看过新电影,希望能去电影院看场电影。为此,本报特意征集社会帮办,希望有企业能实现老人的节日愿望。

12日下午,烟台深港影视城的宋经理给记者打来电话,表示愿意提供20张电影票,让老人免费观看电影。时间定在10月14日,地点为深港影视城,影片名《山楂树之恋》。

>>东炮台景区

重阳节老人可免费

本报10月12日讯 (记者 苗华茂) 12日,记者从烟台东炮台景区获悉,第二届“九九重阳”老人艺术节将于本月16、17两日在该景区内举办。届时,景区将推出京剧、吕剧等老人们喜闻乐见的节目,并邀请全市60岁以上老人免费到景区观看。

该景区负责人介绍,本届艺术节特别向老年朋友推出了戏曲专场演出,烟台市知名老人艺术团将为大家献上京剧、吕剧以及歌舞等节目,每天两场演出让老年人一饱眼福。节日期间,东炮台景区在欢乐岛剧场还准备了特色海洋动物表演、吴桥杂技等节目,所有节目老年朋友均可免费观看。据悉,节日期间60岁以上老人一律免收大门票,免费观看节目,陪同家属可享受半价优惠。

>>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许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,他们一直是您最温暖的港湾?

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 扁平苔癣 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,所以一直都按单纯的口腔溃疡病进行治疗,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、扁平苔癣、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,该药以可喜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、扁平苔癣、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: 0531-68926999 专家QQ: 1209286310

敬请您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管理局东200米即是)

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

咨询热线: 18631251543

今日烟台 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)丢失帐户卡, 卡号000203, 现声明作废。

广告热线: 0535-6610168 6630816 新闻热线: 0535-6610123 6630375 发行热线: 0535-6272328

办主流大报 树百年品牌