



# 百岁老人还能穿针引线

## 如今四世同堂,过生日要来四五十口人

### 愿孝心从此刻蔓延

“跟朋友聊天聚会的时间,又或者去少去喝一次酒的功夫,回家陪她聊聊天,散散步,做顿饭,甚至是吃上顿她亲手包的水饺,没准她都高兴地乐几天。”这是前段时间一次聚会上,我的一个朋友说过的话,只是他的母亲等不及,带着遗憾离开了。

近年来,我国逐渐步入老龄化社会,现在越来越多的退休职工独自在家生活,他们需要的不仅仅是社会的尊重,而更需要儿女的陪伴与陪伴,可是我们很多年轻人往往体会不到父母的孤独感,理解不了问候与陪伴对父母的重要。

在重阳节来临之际,众多儿女一个电话、一条短信,或者是不远万里回到老人身边,众多企业商家也开展了很多关爱老人的活动,陪伴老人度过一个开心的节日,这种做法固然很好,可是,我觉得过节的意义不应该仅仅停留在这一天,节日只是一个提醒,可是,平时忽略对父母的关心,仅仅在过节的这天做出一些表示,这样的节日意义何在?

如果时光能够倒流,如果能够重新给我一次机会……没有如果,只有现实的生活。我们可能不止一次的向自己的爱人、儿女表达对他们的爱,可能忽略了为我们操劳一生的父母,不要说等我们富有了或者成功了,或许那时他们已经老去,趁他们还在,趁他们还能听得见,趁他们还能看得清,多关心他们,多问候他们,多陪陪他们,一件不起眼的礼物会让他们像孩子似地兴奋,一声不意地问候会让他们感动很久,不要吝啬表达自己对父母的爱,因为父母一天天地在变老。

重阳节登高望远祈福,祈求老人幸福平安,我认为登高不止在重阳,孝心也不该只在此时,希望孝心从这个重阳节开始蔓延。每一年的重阳节,都是一个新的起点,每一年的孝心又都有了一个新的高度,但愿每一年的孝心都在此刻蔓延。

本报记者 王忠才

俗话说,“家有一老,如有一宝”,生活在惠民县石庙镇前张村的程增和,今年已经有101岁了,她是前张村有名的老寿星,也是一家人的“宝贝”,老人虽然已过百岁,但眼睛不花仍能穿针引线,还能帮着子孙们做点农活。

文/片 本报记者 王茜茜  
通讯员 董泽元

### 热爱运动 还能做点针线活

走进老人的房间,一张单人床上,铺着平整的床单,床头叠放着整齐的被子。在这间整洁的小屋里,一位面色红润,满头银发的小脚老人坐在圈椅上,她就是远近闻名的老寿星程增和。2月2日,俗称“龙抬头”,龙神赐福,平安丰收,程增和就是出生在1912年2月2日,已有101岁,可身体硬朗,只是有些耳背。

“每天早上六点多就起床,叠起被子来,再把整个屋子打扫一遍,一直到7点吃饭就没有闲着。”程增和的儿子张振华说,天天如此,下雨阴天也是一样。六点多起床,叠被,打扫,吃饭,溜马路,是程增和老人每天的必备行程。虽然村里的路不是很平坦,但程增和老人还是坚持每天拄着拐杖到街上走走。“就是在家坐不住,有时候刚从外面回来,坐了一会儿,就出去了。”

虽然年龄大了,重的农活做不了,但程增和老人也一直不闲着。农忙季节,玉米、棉花



寻访滨州长寿老人

程增和老人(中)和儿子、儿媳、孙媳。

收获时,还能帮着家里扒玉米,剥棉花桃呢;到了冬天,还能做点针线活,给儿孙缝缝扣子,补补衣服。

### 很少生病 几乎没打过点滴

老人一年四季很少生病,偶尔的感冒也只是吃点简单的感冒药,几乎没打过点滴。“在我记忆里,我娘就没打过点滴。前几天县医院来体检,身体各项指标都很正常。”张振华高兴地说,“比我的身体还好呢。”

当问到老人的长寿秘诀

时,家人说就是按时吃饭,定量饮食,多吃青菜,喝点茶。老人从年轻时就特别喜欢吃青菜,而且从不挑食。

“以前还吸烟呢,但因为对气管不好,也怕把衣服给烧了,60多的时候,我娘就把烟也戒了。”戒烟后的程增和,慢慢的喜欢上了喝茶。每天上午十点多,老人就坐在屋里的椅子上,泡上一杯清茶,等着重孙女放学回家。

### 儿孙孝顺 四世同堂乐融融

今年已有101岁的程增和,

育有一儿两女,最小的女儿也有57岁。因为女儿住的近,每隔三五天就来看看老人,有时候还会接老人到家里住几天。虽然老人年纪大了,但是孙子、孙女、重孙女,都是老人一手带大的,小辈们和老人都特别亲。“每年过生日的时候,我们一大家子人都来,最少也有四五十口人。”张振华说,“大家关系都很好,小辈们也很孝顺,老人心里没有烦心事,也有利于老人长寿。”临走时,老人一直拉着记者的手说再坐坐再聊会,还一直念叨着“以后要常来”。

## 文汇社区: 民族文艺晚会举行

11日,滨城区市中街道办事处文汇社区在影剧院广场举办了民族团结进步广场文艺晚会,市民宗局、区民宗局领导、少数民族代表及辖区居民代表参加了此次晚会。据了解,文汇社区被评为滨州市城市民族管理工作示范窗口。

本报通讯员 宋雪娇 本报记者 王领娣 摄影报道



## 泰山社区: 体育展演庆重阳

12日上午11点左右,市西街道办事处泰山社区举行滨城区暨市西街道庆祝“九九重阳节”系列活动启动仪式,活动中滨城区老年体协赵振祥主席向市西街道被授予全省老年体育工作先进单位的“牌匾”。

本报通讯员 闫亮亮 于艳 韩霞 本报记者 王领娣 摄影报道



## 彩虹湖社区: 为孤寡老人送水饺

12日上午,重阳节来临之际,市西街道办事处彩虹湖社区组织好大姐家政为辖区的孤寡老人包水饺,为他们送去节日的问候。图为在83周岁的“空巢老人”卢守义家中,好大姐家政和社区工作人员为他们送去了热腾腾的饺子。

本报通讯员 闫亮亮 于艳 韩霞 本报记者 王领娣 摄影报道



东方神参,  
喝着吃的海参

补气 补血 增免疫

凭本期报纸进店, 均赠送礼品一份

东方神参新店地址: 滨州黄六渤九路口西200米路南东方神参专卖店  
 电话: 3360806 13655439199  
 惠民旗舰店地址: 惠民县政府门口西30米 电话: 15314360013