



百岁老人档案

姓名:高风云  
 性别:女  
 出生年月日:1913年9月25日(农历)  
 籍贯:山东省淄博市桓台县  
 后代:五儿二女  
 生活习惯:早睡早起  
 人生最大收获:有舍才有得  
 最爱吃的食物:青菜、稀饭  
 兴趣爱好:做针线活  
 养生秘诀:饮食清淡,多行善事



一双小脚,走过百年人生路。百岁寿辰,高老太特意穿了一双喜庆的红袜子。



刚过了百岁生日的老太太高风云身体硬朗,勤于家务,平时有时间就自己炒菜做饭。

# 百岁老太是个“闲不住”

文/片 本报记者 邱志强

“高老寿星,我们给您拜寿,祝您再活100岁!”10月29日,淄博市桓台县索镇街道东逯村的一个小院里热闹异常,村民和亲友正在为百岁老人高风云庆贺期颐大寿。高老太太是东逯村有名的老寿星,说起长寿秘诀,老人总结就是“自己一生都闲不住”。

高老太太的孙子逮建军说,从他记事起奶奶就很勤快,家里操持家务不说,田间地头的活儿也不撂下,并且还教育孩子们凡事都要亲力亲为,尽量不要麻烦别人。

闲暇的时候,老人就自己纳鞋底、缝被套,家族里很多儿孙的被子都是老人亲手缝的。听说记者从济南赶来给自己百岁寿辰拍照,老

人很高兴,亲自动手做了一盘韭菜炒鸡蛋。切韭菜、调鸡蛋、炒熟装盘,都是老人自己完成。

除了勤快之外,老人的饮食起居也很有规律。早上天亮就起床,然后收拾屋子打扫卫生,闲着的时候就自己带着马扎出门遛弯儿,和邻居聊家常。儿子们为哄老人开心,在小院里专门开辟了一片菜园,老人隔三差五就给菜地浇水施肥。老人喜欢清淡的饮食,除了青菜之外还爱喝稀饭,几乎每顿饭都要有一碗稀饭。长期规律的饮食和作息,让老人的身体硬朗,也让村民很是赞叹。

高老太太育有五儿二女,一大家人都很和睦。儿孙们说:“生活规律加上儿孙孝顺,在这样的家庭环境里,老人才会健康长寿。”

## 家有百岁老寿星,快打电话报名吧

您家里有百岁老寿星吗?快告诉我们,本报《人生百度》栏目为您免费拍摄全家福,并为百岁老人建立人生档案。

凡省内百岁以上老人均可报名,并欢迎广大读者提供百岁老人线索。本报专业摄影记者将前去为您拍摄全家福,并在报纸上进行专题报道,老寿星可向广大读者讲述自己的人生经历并传授长寿秘诀。

另外,今后逢老人生日及重大节庆日,本报记者将按您的要求义务前往老人住所拍摄全家福并赠送合影照片。

报名热线:96706。



10月29日,高老太百岁生日,前来拜寿的村民和亲友在家里的小院排起了队。



▲老人平时有时间就带着马扎外出散步。



高老太百岁寿辰全家福。



▶百岁高龄,但眼不花,穿针引线依旧轻车熟路。