

嘉祥94岁老人申景科有套不怕传人的健康秘籍 保持健康生活，豁达处世心态

俗话说,“家有一老,如有一宝”,而老人的健康往往是所有子女最牵挂的事情。嘉祥县的申景科老人虽然已94岁,但他依然精神矍铄不减当年。读书写字、外出运动丝毫没有落下,健康的身体和心态让家人也省了不少心。



书法已经成为申景科老人生活中必不可少的一部分。

文/图 本报记者 李锡巍
通讯员 宿卫萍 孟庆楠

生活规律乐观 他有套健康秘籍

13日下午,在嘉祥县建设北路申景科老人的家中。虽然已是耄耋之年,但一眼望过去老人神采奕奕、腰板硬朗,说

起话来铿锵有力,仿佛70岁左右的样子。一进屋,申景科就热情地招呼大家坐下。“听说你们过来,我爷爷就没有出门遛弯,高兴得在家等着你们呢!”老人的孙子申正义告诉记者,爷爷现在除了耳朵有点背外身体很健康,生活都是自理,走路也不用拐棍、不用人搀扶。

在申景科老人看来,长寿

首先要有一个健康的生活习惯。退休后,他每天早晨4点半准时起床,洗完漱就开始运动1小时或骑着三轮车去赶集,然后回家吃早饭,午休后再去街上逛逛,和老朋友聊聊天、晒晒太阳。此外,他还非常注重健康饮食,三餐按时吃从来不挑食。

“现在高血压、高血脂、糖尿病,哪个不是吃出来的病,

人上了年纪吃饭更要荤素搭配好,喜欢的不能多吃,不喜欢的也不能少吃。”老人说。

除了生活非常有规律外,申景科每天都会准时收看《新闻联播》了解国家大事。“祖国的兴旺发达是让我保持身体健康的后劲和动力,我相信自己活到100岁没问题。”老人笑呵呵地说。

当谈起他的健康长寿秘诀时,申景科提笔研墨,苍劲有力地写下“笑对人生”四个大字。“这就是我的长寿秘诀,我看见什么都高兴。”申景科认为,健康老人不仅要身体好,乐观向上的心态也同样重要。

他还把自己多年的生活经验总结成“八不四要 长寿之道”和“生活方针”贴在卧室书桌旁,用来提醒自己并坚持了几十年。很多亲戚朋友去家里做客时都觉着很有道理,也纷纷记录下来。“年轻时我就很少生气,因为生气发脾气解决不了任何问题。”申景科说,好心态胜过好大夫,要知足常乐、胸襟宽大,学会自我调节,这样才会有一个好心情。

生活简单充实 如今他乐在其中

出生于1924年的申景科早年毕业于山东大学中文系,他从教一生,桃李满天下。由于上过私塾,他酷爱书法和读书,从

工作至今始终未曾间断。而书和书法作品也是老人卧室里摆放最多的两样东西。为了开阔眼界,退休后他还跑遍大江南北,拜访了不少书法名家。

“年轻时书法是一个爱好,现在我把书法看成是气功,只要一写字,就双耳不闻窗外事,脑子非常安静什么都不会去想,注意力全部集中在眼前的宣纸上。”申景科坦言,他的健康长寿跟读书写字的爱好也有很大关系。

为了不让自己空闲下来,申景科每天都把时间安排得非常充实,读书写字成为他生活中最大的乐趣,有时在屋里一待就是几个小时。虽然已是高龄,但他依然每日坚持黎明即起,挥毫不止,并先后出版了《申景科墨迹》、《申景科八十寿展书法选集》等书法专集。近几年,因开始有些眼花,他又把焦点转移到外出运动散步和聊天交友上面,继续享受着生活的舒适与宁静。

申景科老人共有三个孩子,大儿子现年70多岁,一家四世同堂其乐融融,儿孙也孝顺有加。“工作不忙时我们会经常过来陪老人聊天吃饭,爷爷健康的生活方式不仅潜移默化地影响着每位家庭成员,也使家庭氛围更温馨和睦。”申正义说,老人生活简单、健康快乐就是他们最大的福气。

任城区今年计划完成立体绿化面积3万余m² 见缝植绿，公厕墙上也“开”花



金宇路与古槐路路口新建成的公厕墙面上长满鲜花。 本报记者 李岩松 摄

本报济宁4月19日讯(记者 孙璇 通讯员 范培倩) 城区绿化横向绿化空间有限,任城区创新尝试利用公厕、垃圾中转站和社区的纵深空间进行立体绿化。

18日,在位于金宇路上的桃园公厕,记者看到公厕墙体上长满了五彩缤纷的鲜花。紫色的三色堇,红色的牵牛花,粉色的雏菊,微风拂过,十多种造型各异的花朵们在风中摇摆,成为了一道亮丽的风景线。

“这些花朵多是时令性草花,喜欢露天生长,成本较低,成活率较高,花朵的造型美丽。”任城区城管局园林管理处副主任安桂丽介绍。

在公厕管理间内,记者看到一个绿色的水泵。“这个自动上水系统可以定时定量对花朵浇水。”管理人员指着墙面上的“花盆”说,每个“花盆”里,有根小管道,自动上水系统启动后,一旦水量超过既定的水位,水流就会通过管道向下流,最终汇流到下方的集水

管中进行再次利用,既保证的花朵的所需水量,也可以节约用水。

公厕墙体立体绿化是任城区在园林绿化上的一次创新尝试。安桂丽介绍,城区绿化的一个难点是,可供大面积绿化的土地已经很少,横向绿化发展空间有限,只能在进行绿化改造提升时,做到见缝插绿,实施立体绿化,在纵向上增加绿化量。

无论是水景花园还是新刘庄社区,都能看到工作人员

种植绿植紧张而忙碌的身影。为解决街道社区零星立体绿化购苗难的问题,区园林管理处统一购买了爬墙虎、蔷薇、藤本月季、紫藤等一批立体绿化的苗木,发放到各街道社区进行栽植。

今年,任城区计划实施

200余处社区绿化提升,实施60个公厕、5个垃圾周转站、10条道路等3万余平方米的立体绿化。目前,桃园公厕、育才公厕的立体绿化基本完工,皇营路、海关路、秦庄垃圾周转站、北门小区棚架等立体绿项目正在紧张施工中。

济宁社会组织整治 有问题不改或进失信名单

本报济宁4月19日讯(记者 贾凌煜 通讯员 张梦西 赵谦) 济宁市社会组织集中排查整治专项行动已开始,还未参加年检的社会组织要抓紧时间了。6月底前,对督促仍未按期整改的社会组织等,依法依规作出行政处罚决定。

根据规定,2017年12月31日前在市县两级民政部门注册登记的社会团体、民办非企业单位(社会服务机构)和基金会,均应接受2017年度检查。年检内容包括社会组织基本情况、自身建设情况、业务活动情况、财务制度情况、人员管理情况、党的建设情况等。

此次社会组织集中排

查整治专项行动共有10个方面内容。6月底前,对经督促仍未按限期整改要求完成换届的社会组织,以及年检年报、等级评估、抽查审计等社会组织执法过程中调查核实存在突出问题的社会组织,依法依规作出行政处罚决定,并视情节列入社会组织异常名录或严重失信行为名单。对发现的非法社会组织依法取缔;对取缔后仍以非法组织名义开展活动的,交由公安机关查处。

目前,全市依法登记的社会组织有3085个,其中社会团体1269个,社会服务机构(民办非企业单位)1813个,基金会3个;备案的社区社会组织有1500多个。