

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

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，对督促仍未按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。