



101岁唱《南泥湾》一字不差 100岁上下四楼大气不喘 百岁老人和我们聊聊长寿秘诀

老话说,山中易找千年树,世上难寻百岁人。长寿一直是大家关注的话题。近日,记者从市卫健局了解到,截至目前,我市百岁老人总数达67位,其中女性46人、男性21人,年岁最长的106岁,共有4人,男女各2人。

这些百岁老人究竟有着哪些长寿秘诀?在重阳节到来之前,本报记者采访了4位百岁老人,请他们聊聊关于长寿养生的话题。

记者 吕晓婷 程明星



王梅春

年龄:101岁
长寿秘诀:心情开朗 作息规律
不要想太多

请坐,请坐,辛苦了,先吃个水果吧。在市绿康康复医院,今年101岁的王梅春热情地招待记者。

王梅春老人是西城街道西园人,如今已经是四世同堂,一生育有五个子

女。虽然住在康复医院,但是儿子、女儿、孙子一有时间就过来看望她,共享天伦之乐。

生活中,王梅春老人作息规律,早上7点起床、晚上8点睡觉,一日三餐,从不挑食,饭量也不错。饭后,老人常会约上康复医院的伙伴一起出去散步。不过,老人最大的爱好就是唱歌,没事时总爱高歌一曲。

来到了南泥湾,南泥湾好地方,好地呀方。现场,王梅春老人即兴唱起了《南泥湾》。虽然已是100岁的高龄,记忆力却不输年轻人,歌词一字不差。

说起自己长寿的秘诀,王梅春直言:心情开朗,不要想太多。对于这一点,记者深感认同。因为在聊天中,老人脸上常保持着微笑,说到好玩的地方,她还会开怀大笑。照顾王梅春老人生活的护工也说,老人心胸开阔,性格开朗,遇事从不与人生气,这应该就是老人长寿的秘诀了。



吕春乾

年龄:100岁
长寿秘诀:心胸开阔 爱吃粗粮
生活充实

说起老式小区,很多人总是吐槽上下楼是个体力活。不过,对于东城街道城东路百岁老人吕春乾来说,上下四楼是家常便饭,甚至还不喘气。

21日,记者在吕春乾家见到了老人。在吕春乾家,记者见不到瓶瓶罐罐的药品。女儿吕苏军告诉记者,父亲身体非常硬朗,各项指标都正常,平时连感冒都很少,凉席也要用到11月才收起来。

据吕苏军介绍,吕春乾老人的生活十分充实。老人早上6点准时起床,洗漱后要看一会儿书,还会和女儿分享喜欢的段落。去公园散步或者在家里干活是每天的必修课。吃饭时,爱吃粗粮,尤其是山药。每天还要喝三两酒,中午一两半,晚上一两半。晚上8点睡觉前,老人还喜欢看会新闻联播。

问及父亲的长寿秘诀,吕苏军认为,这与他平时良好的生活习惯和积极乐观的心态分不开。因为平时喜欢吃粗粮、果蔬,所以肉类相对会少一些。俗话说,家有一老如有一宝。父亲心态很好,心胸开阔,看待什么事情都很乐观,他给整个大家庭带来了很多的欢乐。吕苏军说。



林岩花

年龄:102岁
长寿秘诀:心态平和 家庭幸福
饮食规律

这是我家种的菱角,你尝尝。21日,当记者来到芝英镇游溪塘村林岩花家时,她正坐在门前剥生菱角壳。

林岩花老人今年虚岁已经有102岁了,她一生育有五子,最小的儿子周兰升今年也有68岁了。如今,林岩花与周兰升同吃同住。

林岩花老人同样饮食规律,早、中、晚三餐一碗饭,饭偏熟软。为了方便母亲消化,周兰升会专门把老人爱吃的菜再加工,做得更熟一些。90岁前,她常喝点小酒,如今偶尔咪几口啤酒,过过瘾。

说到长寿的秘诀,林岩花老人和周兰升有着各自的答案。老人说,荤素都不挑,少吃多餐不过饱,乐观开朗心态好。

而周兰升则认为,母亲的长寿秘诀是因为家庭的温暖一直陪伴着她。兄弟们孝顺,她就开心,就会忘记年龄。心态好,身体就自然健康。

每到春节、中秋、生日等节日,周兰升兄弟几个都会聚在一块,陪在林岩花老人身旁。老人家逗逗曾孙,一家人其乐融融。每次小辈们围在身边玩,母亲笑得特别开心、特别幸福。周兰升说,母亲把他们兄弟五人养育到大,从做人做事上为他们树立榜样。生活上,从穿着的一针一线,到嘴角一粥一米,林岩花坚持勤俭持家。做人上,林岩花善于处理人际关系,村里的人都夸她人好、心好、活得长。



李章龙

年龄:101岁
长寿秘诀:为人耿直 心直口快
不愉快的事从不过夜

出生于1920年5月的李章龙老人,今年已经有101岁。老人身子骨较为硬朗,沟通基本无碍,独自穿衣洗脸完全没问题。说起李章龙老人,他的长须让人印象深刻,白发白髯的样子,颇有古人的风范。

李章龙老人一生育有四子,这个

月与孙子李华品一同居住在芝英镇雅庄村。李华品告诉记者,老人平时喜欢看电视、听戏曲,到点了会准时去村老年食堂吃饭。这也让他们照顾老人省力很多。

如果非说爷爷有什么健康长寿的秘诀,我觉得最大可能就是他这个人比较耿直,心态也好,不愉快的事从来不过夜。李华品说,从小到大,在他的记忆里,爷爷就是有一说一的人,有什么话绝不藏着掖着。李华品认为,正是这种心直口快的性格,让老人家不会把烦心事憋在心里,心态好了毛病自然就少了。

如今,因为家庭特殊,赡养爷爷的重任就落在了李华品等年轻一辈孙儿们的肩膀上。为此,几个孙儿约定每月轮流照顾老人的起居。为了方便照顾,从事电商行业的李华品就在一楼的办公区给爷爷安排了一个房间。之所以让爷爷住在一楼,一来是避免老人上下楼梯的危险性,方便老人家外出散步。二来万一老人家一有什么需要,直接吆喝一声,自己能第一时间帮忙。李华品说。

减资公告

永康市程隆珠宝有限公司股东于2020年10月22日决定,注册内通知本公司,否则本公司将视其为没有提出要求,公司减资将按照法定程序实施。
资本从壹仟零伍拾万元减至伍拾万元。
根据有关法律法规,请本公司债权人自接到本公司通知书之日起30日内,未接到本公司通知的债权人自本公告刊登之日起45日内,对自己是否要求本公司清偿债务或提供相应的担保做出决定,并于该期
联系人:陈俊毅 联系电话:13758999979
特此公告
永康市程隆珠宝有限公司
2020年10月22日

招标公告

长城综合市场因自产菜商位移建,需搭建钢棚1500平方米,营业房卷门800平方米。望有制作加工单位带营业执照到长城综合市场217房间报名。具体事项报名时告知。
报名时间:10月24日至10月25日
投标时间:10月26日上午9时
联系电话:13906794268 694268
永康市长城综合市场开发部
2020年10月22日

不动产权证书/登记证明作废公告

因我机构无法收回下列不动产权证书或不动产登记证明,根据《不动产登记暂行条例实施细则》第二十三条的规定,现公告作废。
不动产权证书或不动产登记证明号:101177 权利人:章玉静、陈勇军;不动产权利类型:房屋他项权证;不动产单元号:330784401042GB00554F00010026;不动产坐落:东城金城路888号6幢2单元1001室。
公告单位:永康市自然资源和规划局
2020年10月22日

清算公告

永康市牛津英语培训中心因分类登记工作需要,现已成立清算组进行清算。清算组由胡如锦、杨长炎、王辰盼、朱爱姬、徐婵娟组成,凡与我单位有债权债务有关的单位与个人,请自本公告刊登之日起45天内持有效凭证向我单位申报。联系地址:永康市广场路6号,联系人:胡如锦,联系电话:13958451889,监督电话:87101246。
永康市牛津英语培训中心
2020年9月29日