

老人节祝福语征集节选

13日,本报推出了老人节特别栏目——征集老人节祝福,为我们的父母“祈福”,得到了读者热烈响应,纷纷将自己对父母的祝福通过短信和邮件发给本报,本报选取部分祝福与读者共享。另本报的征集活动继续进行,投稿方式短信到13791175122或15725533296,邮件发送到jup2007@126.com

莱阳 李宇航

看秋风萧瑟,闻又至重阳,不禁念起家中父母。少时离家求学,如今已近而立。离家16载,回家时日寥寥可数。尤记母亲立在村头路口,或送我远行,满眼黯然,或接我回家,全是欣喜。送行的忧愁和迎接的欣喜如梦魔般,让我时常在梦中旅途的不安中惊醒。父母的印象化成遥远小山村那边的一双期盼,遥望着我的方向。在匆忙往返中,岁月让父母的银发渐增,让父母的皱纹渐深。无法让时间倒流,只能用关怀和问候让父母无忧。谨祝父母:身体健康,乐在心头。

青岛 解承日

重阳至,菊花黄,肥蟹渐飘香;登高山,眺远方,是否鬓添霜?茱萸红,美酒香,露重天已凉,人在外,尤思乡,盼父母安康!

苏州 杨林

爸妈,在您的悉心照顾下我已长大成人,祝愿您节日快乐,我不会让您再操心了,也会替您多分担生活中的压力,有空会常回家陪您。

威海 毕艳金

回想起以前,您总能指给我前进的道路,我的道路越来越明朗,现在您的白发却越来越多,希望爹娘身体健康,永远开心快乐,我们一家人永远幸福。

河南 王娜

小时候,我是你的跟屁虫,是你想甩也甩不掉的拖油瓶;长大后,你是我的老跟班,我走到哪哪就有你的身影。您说这叫风水轮流转,我说这是爱的无间道。祝母亲天天快乐,身体健康。

青岛 李家波

母爱是稀释在海水中的盐分,虽然看不见,但每一朵浪花都尝到了母爱的味道。父爱是沉淀在我们骨骼中的钙质,虽然摸不着,但父爱让我们在成长中更坚强。每天有个好心情,把所有的烦恼都交给儿子,儿子会为您二老撑起一片天。希望父母能健康快乐,一家人在一起永远幸福。

本报记者 鞠平

10月13日上午,记者来到武顺老人家时,武老先生乐呵呵地出来迎接,出生于1906年11月的老人今年已经93岁,回忆起以前的事,数字、人名都能说得一字不差。除了听力和视力有所下降之外,他身上一点毛病都没有。

姓名:武顺
性别:男
年龄:93岁
住址:毓璜顶医院家属院
爱好:养花、读书、步行
生活起居:早6点左右起床,晚上9点休息
长寿经:合理饮食注意营养、心胸开阔经常锻炼



四十多年不吃肉 心胸宽广是关键

九旬老人向本报读者传授两条长寿秘诀

本报记者 邱祯

◆多吃蔬菜水果豆类,四十余年不吃肉蛋

武顺老人1917年3月出生于河北省一个贫困的农民家庭,从齐鲁大学医学院毕业后来到毓璜顶医院。他也是烟台神经外科的创始人,是享受国务院特殊津贴的专家。

作为一个医生自己的饮食有何独特的秘诀呢?武老说:“50岁之后我就不吃肉了,鱼类也很少吃。”他告诉记者,这四十多年的饮食主要以五谷、蔬菜、水果为主。

武老介绍说,他每顿饭都是定量的,半碗米饭,一点炒蔬菜加上一些水果,每顿饭吃到七成饱就足够了。此外,他还会有选择地多吃一些可增强免疫力的食物,比如茶、木瓜汁、番茄、桔子、橙

子、胡萝卜。

武老告诉记者,要想长寿就要走出“大补”的误区,并不是吃滋补品就能延年益寿,重要的是饮食搭配、种类多样化、色味合理化,多吃热软并易于吸收的食物。

◆作息规律适当运动,心胸开阔吃亏是福

“除了注重饮食外,必要的运动也是很重要的。”武老说,适当的锻炼可以让身体吐故纳新,使筋骨得以舒展。武老边说边给记者做了几个挥手、抬腿的动作。他向记者介绍了几种适宜老年人的运动及益处:步行,是最适合老年人的运动,经常步行锻炼可以调节各器官功能。自我

按摩,可以促进血液循环,改善代谢功能。慢跑,一次不要超过30分钟。太极拳,比较适合年高体弱者,高血压、冠心病患者。

武老的作息时间非常规律,几十年来除了特殊情况,他每天早上都是六点左右起床,晚上九点休息,中午小睡一会儿。“只有这样,身体才

能有规律的运转,疾病自然不会来了。”

很多长寿的老人说起长寿的秘诀,心胸开阔豁达都是必不可少的一个条件,武顺老人这方面就做的更好。“一辈子没生过气,日子好时不得意忘形,日子歹时知足常乐。开开心心最重要,别整天给自己添堵。”老人笑呵呵

地说,你们年轻人工作重压力大,更要学会豁达。武老告诉记者,他坚信吃亏是福,在齐鲁大学读书时学校发东西他从来不抢,大家挑完了他捡剩的,所以几十年来人缘一直很好,人缘好了心情就会舒畅。“心情好了,吃饭、睡觉都香,整天神清气爽,能不长寿吗?”

◆老有所为找点事做,不断营造生活乐趣

“保持长寿最为重要的一点,那就是要有寄托。”武老告诉记者,他之所以能活这么大岁数,就是心中有盼望,没有私心杂念,不贪图名利地位。“很多人退休后就有失落感,如果无所事事,对身心都是极大的损坏。”武老介绍说。

“你看,我在家养了好多花还有鸟。”武老说着站起来拉着记者走到阳台,不大的阳台上到处都是花盆,里面好多花花草草,记者都叫不出来名来,长得非好。花盆的上面还挂着一个鸟笼,里面有两只漂亮的鸚鵡。

武老说,只有精神充实了

身体才会好。“我都九十多岁了,还这么有劲头。”他笑着说,老年人要通过多种渠道来丰富自己的晚年生活,积极参加社区的老年人活动,培养自己的兴趣爱好,像书画、舞蹈、看报、听广播都能滋补心灵,养花种草养宠物能陶冶自己

的情趣,充实自己的生活。
(如果您身边有这样的老寿星,请拨打电话15006559129与我们联系)



●本报活动

20位老人潇洒走一回 今天免费打的看电影

本报10月13日讯(记者 鞠平) 13日,为了完成老人们节日里的愿望,深港影视城要为老人提供免费观影的机会。考虑老人出行的不便,13日上午,烟台市出租汽车公司表示愿意提供六辆出租车,让老人打的去看电影。

13日上午,烟台市出租汽车公司的张书记联系了记者,表示看到本报的报道,得知本报要请老人们看

电影。考虑到现在芝罘区多条道路施工,老人又腿脚不便,无论是坐车还是步行都非常的不便,因此想为老人提供免费的乘车服务。经过简单的协商,本报负责提供老人集合的具体地点,该公司则安排车辆上门接送。

与此同时,得知本报要提供免费的电影,许多老人都表示要“尝尝鲜”,仅烟台市所城里居委会就报名了13位老人,提出此愿望的80

多岁徐大妈在得知消息后,第一时间就通知了8位老姐妹。13日下午,经过一番沟通,最终确定了所城里居委会13位老人和友谊街居委会7位老人,为第一次免费观影的人选。

14日上午,20位老人将在各自居委会门口集合后,乘坐“专门”的出租车到影院观看属于他们那个年代的爱情——《山楂树之恋》。

中国拍卖行业最高资质AAA级企业

山东金诺拍卖有限公司

拍卖公告

鲁金拍公字【2010】第118号

受有关部门委托,我公司定于2010年10月21日上午10:00在烟台市莱山区凤凰山宾馆会议厅对位于烟台开发区黄河路56号房产,面积约为631.75平方米进行公开拍卖。有意竞买者请持有效证件与2010年10月20日下午15时前到我公司办理竞买登记手续并交纳10万元的竞买保证金。(未成交者不计息退还)。

展示时间、地点:自公告之日起在标的物所在地现场展示。

公司地址:济南市二环东路东环国际广场C座26层。

联系人:赵经理

联系方式:13662668000

2010年10月14日

烟台信德利拍卖行

拍卖公告

我行定于2010年10月30日上午9时在莱阳市旌阳路98号公开拍卖:1、莱阳市汇丰油脂有限公司房屋及土地使用权;2、山前店镇南张奔村房屋一栋;3、莱阳纺织品小区2-102号住宅;4、莱阳市龙之花特色花生油有限公司房产、设备、土地;5、莱阳市梅花街4-121号住宅楼;6、设备:聚四氟乙烯浇注流水线、鞋后帮定型机、高温定型烘箱(自制)。

有意者请携带有效身份证件和竞买保证金来我行办理竞买手续,即日起展示咨询。

电话:(0535)7214987

13954903153

2010年10月14日

今日烟威·分类广告

小分类 大市场

北京名师钢琴声乐美术艺考辅导,优秀学生可推荐学校。

010-57121885

于海波 保险代理从业人员资格证丢失,证号:19990137108100006641特此声明挂失!

广告热线: 0535-6610168 6630816

新闻热线: 0535-6610123 6630375

发行热线: 0535-6272328

办主流大报

树百年品牌