

C08

今日烟台

城事·人物

又到一年重阳时

齐鲁晚报

## 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“积福”,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魇般,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。

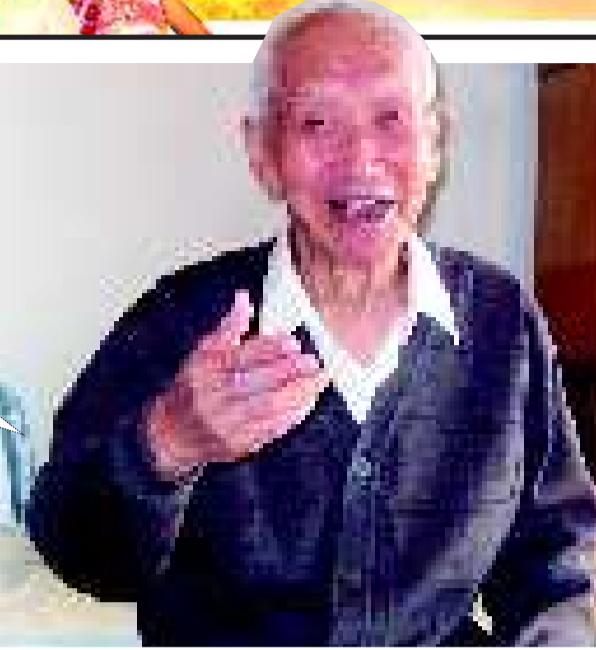
青岛 李家波

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 邱祎

## ◆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,里面有两只漂亮的鹦鹉。

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》。

中国拍卖行业最高级别的AAA级企业  
山东金诺拍卖有限公司  
**拍卖公告**

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室对位于烟台开发区黄海路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。(未成交者不计息返还)。

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25层。

联系人:赵经理  
联系方式:13662568000  
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99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、山前店镇南张夼村房屋一栋;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1-121号住宅楼;6、设备:聚氨酯罐底浇筑流水线,罐后带定型机,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  
13356903153

2010年10月14日

今日烟威分类广告  
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