



青岛市老龄办公布了百岁老人最新统计数据,青岛百岁老人总计647人,其中最年长寿星为即墨市109岁的黄佳梓老人,市北区109岁的王玉玲老人为最年长的女寿星。近日,记者走近两位老寿星,探取他们的养生秘诀,二位老人共同具有开朗、乐观的心态,从不生气,脾气好、生活规律、儿女孝顺,这便是二位老人的长寿法宝。



黄佳梓老人在讲笑话。

两位109岁老人谈长寿心经:

寿星过百岁 天天乐呵呵

文/片 本报记者 陈之焕

黄佳梓 善讲笑话

109岁的老寿星黄佳梓可谓是即墨市通济街道黄家埠南村的宝,提起他来村民们都知道,现在已经六世同堂的他平时喜欢下象棋、喝酒、讲笑话,有他在的地方准有笑声,身体健康硬朗的他几乎从没生过病,吃过药,要说长寿的秘诀,这幽默、开朗要首当其冲了。

善养生:生病基本不吃药

9月9日,在即墨市通济街道黄家埠南村,记者见到了109岁的老寿星黄佳梓,老人家正躺在躺椅上闭目养神,听到有声响,他微微睁开眼睛。在了解了记者的来意时,老人家表示要去院子里边晒太阳边接受采访,记者上前去准备搀扶老人,老人的孙媳妇江瑞英赶忙制止:“爷爷喜欢自己走路,从来不愿让人扶。”

58岁的江瑞英说,老人现在耳朵有点聋,听不太清

别人说话,但身体还不错,这么多年来几乎不怎么生病,唯一的一次打点滴还是去年她逼着老人去的。平时感冒什么的,老人根本不吃药,就嚼一块姜,被辣出汗来之后再吃几个平时最喜欢吃的山楂,感冒就无影无踪了。

在老人104岁的时候,医生过来给老人检查身体还说老人长了个30岁人的心脏,这两年老人身体一直都还不错,也就没再去检查。



109岁的黄佳梓老人走路不让别人搀扶。

王玉玲 爱算银行利息

109岁的王玉玲老人是青岛年龄最长的女寿星,仅比黄佳梓老人小12天,读报、下跳棋、算银行利息是老人最大的爱好;多吃水果、多睡觉是老人的生活习惯;不生气、儿女孝顺则是老人给自己总结出来的长寿秘诀。



王玉玲老人在读报。

好心态:老寿星是笑话大王

“爷爷就喜欢讲笑话,村里的人都听过他讲笑话,每次都听得大家哈哈笑。”孙媳妇江瑞英说,黄老先生是个开朗、幽默的人,从来没见过他生气过,总是乐呵呵地跟村里的人开玩笑、讲笑话。

“以前有个酒鬼,每天不喝得醉醺醺的身上就发痒。这

天他找不到酒喝,就来到了一家酒铺的后院,发现了一大坛酒,他就找来几根麦杆接起来插进酒坛里偷酒喝,没想到里面竟是尿……”黄老先生给记者讲了个酒笑话,逗得记者直笑。

“爷爷很善解人意的,他80岁的时候经常搂着重孙睡

觉,重孙说太爷爷经常让他挠痒逗他笑,还跟重孙说,以后太爷爷走的时候你也要这样笑,因为太爷爷是哭着来到这个世界上的,所以走的时候大家都要笑。”江瑞英说老人特别看得开,从不生气,自己家里的孩子都喜欢过来找太爷爷玩。

有规律:戒烟戒酒,生活规律

黄佳梓老人以前是村里有名的“老酒鬼”,从20岁开始他每天都要喝一些酒,然而最近却很少喝了,当记者问起原因时,老人回答道:“现在不哈了,哈酒不好,哈醉了,吐得满地都是,味道很难闻,太不好了。”说完还给记者模仿吐的样子,惹得周围群众一阵笑。

江瑞英说这又是爷爷在开玩笑呢。不过老人家很爱干净,80岁的时候觉得抽烟痰多就把烟给戒了,近来酒也不怎么喝了,这倒是个好事儿,年纪大了也不敢让他喝太多。

江瑞英告诉记者,在照顾爷爷这么多年来,爷爷从没生过气,吃的方面也不挑

食,基本上什么东西都吃,但最喜欢吃的还是馒头和小米粥与玉米糊糊,爷爷曾经说过什么都不如馒头好吃;作息方面爷爷也很有规律,一般都是早睡早起,基本上是太阳升起的时候他起床,太阳下山的时候他睡觉,有时候夏天忙,自己家吃饭晚,她都提前做好饭给爷爷送来。



109岁的王玉玲老人在跟重孙然然下跳棋。

爱动脑:银行涨息,掐指算转存日

9月10日上午,记者来到青岛市佳木斯路59号的王玉玲老人家,一进门就看到老人正坐在床上看报纸,时不时还用手里的放大镜放大一下字体,见记者来,她还把关于报道自己的报纸拿给记者看。

由于老人耳朵听力不佳,家人平时都用写字板和老人交流,儿媳郭女士告诉记者,老人有着每天都看报

的习惯,不管是什么报纸她都看,看报是老人的必修课,也是老人了解外界的窗口,许多时候看到银行的利息涨了,老太太会掐指算一下自己在银行的存款日期,经常催促儿女存折到期了,该去给自己转存了,脑子可好使了。

老人还喜欢下跳棋,摆棋的时候不仅速度快而且

阵势漂亮,平时基本上是自己与自己对决,今天正好碰上了9岁的重孙然然跟自己下棋,只见老人迅速摆好自己的阵势后,开始出兵与然然开战,几个回合下来,然然大败,这时候老人家从自己的小包里拿出棋盘说明,指着上面的图案让然然仔细研究跳棋的步骤之后再来和自己较量。

好习惯:每天两顿水果餐

上午10点,儿媳郭女士开始给王玉玲老人准备她的水果餐,她将栗子、苹果等水果用打浆机打成糊状,并根据口味给老人加入适量的蜂蜜。郭女士介绍说每天两顿水果餐是老人家一直以来的习惯,一般时间

都是早中饭之间与中晚饭之间,老人特别喜欢吃水果,饭菜方面也并不挑食,什么都吃,经常喝一些五谷杂粮粥之类的。

在生活上,老人还有另一个习惯就是睡觉,一般老人都觉少,睡得晚起

得早,但是王玉玲老人不同,她一般晚上八点睡觉早上七点多起床,中午还要午休一会,这样计算下来每天要睡12个多小时,但老人依旧不嫌多,而且有时候看报纸看着看着困了就躺下开始睡了。

不生气:婆媳40多年不吵架

在问及老人的长寿秘诀时,王玉玲说最大的秘诀就是不生气,儿女孝顺。儿媳郭女士说老人的脾气特别好,从不生气,她们婆媳40多年了,从来没吵过架,拌过嘴之类的。

王玉玲老人一共有6个

孩子,现在老人基本上住在儿子郑惠民家和莱芜二路的女儿家,儿女都对她挺好,街道社区也会每天给老人送午饭,家里家外都相处得比较融洽。老人老家在寿光,以前自己是护士,丈夫是牧师,后

来在抗战时逃难到青岛就一直定居了下来,老人感叹道:以前的日子特别艰苦,现在的生活比以前好多了,儿女又这么孝顺,自己很满意,也很开心,她觉得这就是自己长寿的最大秘诀。

庆双节

北海惠
舰查体
队医118
院元

体检项目:

血糖,血常规

分析21项,

血脂4项,肝

功2项,肾功

3项,肝、胆、

脾、胰、肾

彩超,尿分析

10项,胸透

4项,血压,

乙肝表面抗原,

心电图。

原价:424元

现特价:118元

(全市最低价

可刷卡)

体检时间:

2011年

9月16日-9月30日

预约热线:

83062811

地址:青岛市

市南区佛涛路

5号(武胜关

车站旁)

6元投入 几十万人关注

中缝广告订版热线

86968288

13210867447

QQ:2430296757

友情提示
请企业商家为明确有效证据
及证件,所刊登的广告不作
为索赔和关涉法律的依据!