

1



102周岁的老人杨夕华住在鲸园街道光明社区。95岁时做过右侧股骨头手术，医生起初不主张手术，而体检报告显示老人身体各项指标竟相当于一般的60岁老人，这才做了手术。“不挑食、常吃海鲜再加上家人的悉心照顾是老人长寿的原因。”老人女儿谷敏昭说，老人比较偏好吃海鲜，尤其喜食咸鱼干，几天不吃还会想呢。

2



住在鲸园街道长征社区的邓汝贵老人，今年102周岁。老人看上去唇色红润，精神矍铄，话语不多但吐字清楚、思维清晰。现在老人由保姆蒿女士照顾，平时饮食清淡，爱吃玉米粥、豆面粑粑及小豆腐等杂粮食物。

3



邹本英是竹岛办事处河北社区居民，今年102周岁。6个饺子、一碗粥、一个鸡蛋、一份青菜、一袋牛奶就是她的早餐。邹本英说，重阳节和平日没有什么不同，家里每个子女都很关心她，大家庭特别和睦，她每天过的都是重阳节。

看看这些
百岁老人的故事



在威海，百岁老人已经比较常见。在河北社区、海城社区、长征社区、光明社区等，记者都见到了精神矍铄的百岁老人。虽然历经百年的沧桑，但是他们大多数人活得依然年轻，幸福地和儿女过着五世同堂的生活。他们有什么长寿秘诀吗？让我们走进其中几位长寿之星，倾听他们平凡的故事，分享他们的长寿之道。

101岁的老人于秀珍走起路来精神抖擞，也不用任何人搀扶，怎么看都不像一位百岁老人。“我的记性都不如老太太！”老人的儿子周作林说，平时家里东西找不着，都得问老太太才行。她爱养花，院子里总是郁郁葱葱。老人每天自己打水洗脸，提10斤的水桶，一点都不费劲，现在老人还能自己洗头发。

5



环翠楼街道办事处大众社区的百岁老人李科芳今年106周岁，头部周围都是银发，头顶却长出了黑发。“老人胃口很好，晚上喜欢喝点芝麻糊。”老人的女儿刘玉美说，百岁还能长黑发，可能和老人喜欢吃五谷杂粮有关。老人九十多岁时，针线活还做得很好，经常给邻居做鞋垫，特别热心。

6



住在竹岛办事处福海居委会辖区内老年公寓的孙德和102岁，他有严重的听力障碍。在他的房间里，几乎没有补品，仅有十余本书摆放在桌子上。老年公寓的张院长说，老人自从2003年入住老年公寓以来，几乎没得过感冒。平时习惯吃粗茶淡饭，他的脾气很好，从来都不生气，日子过的很平和。

欣娃职业培训学校
娃娃班开班啦！



值此重阳佳节，欣娃职业培训学校特地为威海的爷爷奶奶、姥爷姥姥开班
娃娃班母婴知识班课程内容为：

- ★ 1、最新母婴行业知识，让您了解宝宝及孕产妇最需要什么；
- ★ 2、最新行业服务讲解，让您了解各个母婴服务详情（如如何选择、配合及管理月嫂、育婴师等）；
- ★ 3、最新母婴产品知识讲解，让您了解宝宝及孕产妇需要哪些产品、如何选择这些产品以及如何使用这些产品（如奶瓶是选择玻璃的还是塑料的更健康；防护服的正确穿法等）；
- ★ 4、如何与宝宝进行感情交流，如宝宝游泳前如何抚触、如何沟通等，让您在与宝宝的每一次接触中都是在做亲子培养；
- ★ 5、如何调节孕产妇的心理和身体健康等。

课程咨询电话：0631-5265666

