

越活越“结实” 的百岁老人

讲述:越活越结实的徐冠芳
记录:YMG记者
沈文婷 通讯员 叶杏

也挺大。”午休起床后,徐老太继续进行她的锻炼“法宝”——背着手走一走,还要一边走一边甩甩手,来回活动筋骨。老人的晚餐比较清淡,主要就是青菜和米粥。

老人年轻时候有4个孩子要照顾,还要把持一个家,几乎没时间好好休息,老人是在70岁左右开始过这样规律的生活。

徐老太还是个非常爱整洁的人,在这次受伤之前,她几十年如一日,每天都要把自己收拾得干干净净,衣服每天都换还坚持要自己手洗,房间也摆置得井然有序。

家庭和睦儿女孝顺

“我从记事开始就从未见过我父母亲吵架,两个人都非常关心和体谅对方,家里始终都乐呵呵的,母亲对我们四个也特别好,从不打骂”,徐老太的小女儿说。老人虽然是个专职的家庭主妇,但因为读过书,所以非常重视对孩子的教育,“妈妈说过,再苦再难都要供四个孩子上学。”

老太太的四个孩子里,两个是大学生。徐老太一辈子为家庭和子女操劳付出,得来的是夫妻之间的深厚感情,子女对她的体贴孝顺,这让老人在这么多年生活中心情舒畅,身体自然也更加健康。

目前,徐老太康复治疗进行得很顺利,没有出现任何术后并发症,再过些时日便可同以前一样自己走路了。最有趣的是,老人在病床上还自创了一套身体“保健操”——摇摇头摆摆手,把身边的人都给逗乐了。

昨日上午,记者见到了正在烟台山医院病床上吃饺子的103岁的徐冠芳老人。因不小心摔了一跤,徐老太在10月2号接受了股骨头置换手术,创下了全国骨科手术最大年龄个例的记录。现在,徐老太已可以在家人的搀扶下用一双“三寸金莲”踏步行走了。

徐老太是地地道道的烟台人,生于1907年8月15号,婚后育有两子两女。记者在病房里见到了徐老太,老人现在身体恢复得很好,神志也很清醒,虽然耳朵听力不太好,要别人大声说话才能听到,但视力很好,口齿清楚,声音也大,每天三餐都很正常。徐老太在置换股骨头手术之前身体一直特别好,没有生过任何大病。而徐老太的长寿秘诀,主要得益于她在生活上的好习惯和和睦的家庭环境。

生活规律爱吃鱼肉

徐老太常年和大儿子一家生活在一起。老人每天早晨5点半起床,晚上8点半准时睡觉。每天起床后老人都要擦个澡,然后回房间继续睡一会儿,等到家人都起床后再一起吃早餐。老人每天早上都要喝一袋牛奶,吃一个鸡蛋,外加一些面食或点心。早餐后,老人便开始背着手在客厅里倒走上十个来回。10点钟老人还要喝饮料、看电视。

老人女儿说:“小时候读过私塾,认识字,老人平常喜欢看《红楼梦》、《西游记》、《三国演义》这类电视剧。”

11点半左右,徐老太便和家人一起吃午饭,“午饭和我们吃的一样,老太太平常最喜欢吃鱼和肉,可以说是没肉就吃不下饭,还喜欢吃面食,饭量



《讲述》 欢迎你

你的生活正处于什么状态?你的梦想在何方?你因为什么笑了,你的痛和伤有多少?《烟台街》专版《讲述》栏目,欢迎每一位想跟晚报读者分享生活故事的朋友。如果你愿意接受记者采访,请跟我们联系,如果你想动动笔,写自己,写朋友,欢迎投稿。

俗话说:“山中易找千年树,世上难寻百岁人”,百岁老人是个宝,他们历经一个世纪的风雨洗礼,记录历史走到今天,带着岁月的痕迹向我们讲述过去的故事。记者于重阳节走近我市两位百岁老人,发现两位百岁老人同样活出了“花样”晚年,而健康长寿的秘诀竟也如此简单。两位老人虽然人生经历各有不同,但在生活上具有三大共同点:性格开朗活泼,对物质要求简单,家庭和睦美满。

老寿星的 “花样”晚年



讲述:会算账的寿星胡风英
记录并摄影:YMG记者
刘晓阳 通讯员 孙长青

早晨5点起床上厕所后,再回到床上睡个“回笼觉”。7点起床吃早饭,每天的早饭吃1个鸡蛋、半袋奶、半个海参。饭后,老人会溜达一小会儿。11点吃午饭,下午睡一会儿,起来后准时加餐,一般加餐时吃的是点心、水果、奶。晚上5点吃饭,一天共吃4顿饭。

老人还对国家大事非常关心,每天晚上7点时,准时收看中央电视台的新闻联播,国家领导人一出现就能认出来。

“基本每天晚上都要吃块糖后才能入睡。”胡风英老人笑着告诉记者,她偏好甜食、肉类、海产品,尤其是对糖、元宵、粽子情有独钟,不愿意吃面条、馒头。老人的子女都很孝顺,老人想吃什么就买什么,买就买点好的贵的。一次外甥带回来一盒不错的韩国饼干,老人吃后对其他的饼干就能品出好坏来了,家人笑说老人都成美食家了,绝对知道什么东西什么味道。

精明干练毫不含糊

虽然胡风英老人不识字,但遇到事情决不马虎含糊。有时稍微有些感冒,胡风英老人要吃药时,怎么吃一次吃多少一天吃几次,都要问得很详细,下次吃药的时间老人就记住吃几片、吃什么样的。

别看老人上了岁数,但头脑非常清醒,思路敏捷。老人自己平常积攒的纸盒、瓶瓶罐罐等废品都要亲自卖,几斤几两、几毛几分,老人都会计算得很清楚,绝对不会算错。附近收破烂的人都夸道:“这个百岁老太太可不好骗,账算得很厉害呢,比年轻人算得还准”。

老人的家人告诉记者,老人很爱干净,到现在自己的小衣服都要坚持自己洗。家里的大小事情老人都愿意过问,哪个孩子几天没来了,干什么去了,刚才来了个人是干什么的,有什么事,都要问问清楚,家人说老人现在和孩子一样,对什么事情都好奇,还要仔细地给她答复,就怕老人不高兴,子女都很孝顺,一切都由着老人。

性格开朗待人热情

记者昨天拜访了胡风英老人。老人前几天腿脚受了点轻伤,不太灵便,只能坐在床上和记者谈话。但对记者的到来极为热情,直招呼吃糖,吃开心果,把自己的一些小零食都搬出来了,不吃老人就不高兴。老人的子女告诉记者,老人性格开朗活泼,喜欢热闹,平时除了耳背、身体其他状况都很好,思维也很清楚,记忆力特别好。

胡风英老人出生于1910年,今年刚好100周岁。年轻时她在福山区门楼务农,1960年建造门楼水库时,随儿子迁到烟台,一直在家照顾孙子、外甥。老人一生育有一子5女,现在居住在毓东社区乐山里,由几个子女每周换班照顾。

生活规律一天4顿饭

胡风英老人生活极有规律,每天

都市原生态生活记录……

线索征集及投稿邮箱: tiding@yda11.com

原价:19.8元/盒

现价

10元让男人激情无限

“牦牛睾丸胶囊”烟台零风险购药活动全面启动!

原价:19.8元/盒 现价10元/盒

买9送3

买20送10

咨询订购 6578119 市内免费送货

电话:0535 指定经销地址:联生大药房东门(北马路汽车站对面) 郑重承诺:无效分文不要

一举解决男人三大问题

- ◆服用当天:阳痿早泄、症状消失,恢复年少时的激情,自信无比高涨。
- ◆服用3-5天:性生活可提高15分钟以上,身体机能全面恢复,精神比以前旺盛。
- ◆服用1-2疗程:阴囊潮湿、尿频、尿急、尿等待、尿分叉、前列腺增生、肥大等疾病逐渐好转。
- ◆服用3-4疗程:实现男性器官二次发育,失眠盗汗、腰酸腿软、畏寒肢冷等肾虚症状消失,身体重回年轻态。

《高血压不吃药》 免费向高血压患者发放



据卫生部近期调查数据显示,目前我国高血压患病率已达18.8%,并有逐年上升的趋势。高血压是诱发心脑血管病的首要危险因素,常引起的脑卒中、心肌梗死等心脑血管疾病。而在已知的患病人群中,仅有35.6%的患者接受了正规的药物治疗。专家指出,治愈率低的主要原因是人们的不重视和盲目用药,以及治疗效果的欠缺。事实证明,高血压

现已成为我国在疾病控制领域的重灾区。并已被确认它是危害中老年人健康的“头号杀手”。

近期由北京文化出版社,出版的《高血压不吃药》一书,正式在我省发行,此书全面阐述了近年来高血压治疗领域的最新成果,主要针对长期大量吃药及盲目用药,并发症不断出现并且日益严重的现象。本书将告诉您一个全新治疗高血压的方法,解密高血压不吃药的秘密,让您尽早摆脱病魔,重获健康。本书在我市限量赠送1000本。免费赠领热线400-736-8588。