

百岁老人 ,他们是家里的 宝

阅读提示

家有一老 ,如有一宝 ,百岁老人 ,更是宝中之宝。在尊老爱老敬老的良好社会风气中 ,他们不仅仅是小家庭的宝 ,也成了全村人的宝。



健康箴言 :帮助别人 ,收获美好的心态 ,这就是最好的养生之道。

百岁老人小档案 :
出生日期 :1918年10月24日
年龄 :103岁
住址 :莲都区雅溪镇西溪村

李恒丰 :乐善好施 德高声远

莲都区雅溪镇西溪村是个不小的村子 ,初来乍到要找个人并不容易。但记者在村头说要找李恒丰时 ,村民们表示他们都知道他住哪里 ,并很乐意带路。记者见到李恒丰老人时 ,他正坐在沙发上看书 ,腰杆挺得笔直。除了有点耳背 ,老人身体十分健康 ,生活能够自理 ,甚至走路都不用拐杖。另外 ,他有每天阅读的习惯 ,还是《处州晚报》的忠实读者呢。

李恒丰老人在村里这么 出名 ,是因为他是一位百岁老人 ,同时他也是村里为数不多的离休干部。李恒丰从小接受良好教育 ,立志报效国家 ,日寇侵华 ,他毅然从军抗战八年。日寇投降后 ,他

于1946年返乡投身革命斗争 ,丽水解放后进城任职 ,后因家人生病而回家尽孝 ,任西溪小学校长。离休后 ,他又连续20多年担任法庭陪审员和村调解员 ,并多次获得省市县级嘉奖。

除此之外 ,李恒丰老人在村里 ,还以乐善好施 出名。他自己平时省吃俭用 ,把退休金都存起来。只要遇到村里有修桥修路等公益事业 ,或者村里有人遇到困难 ,他都会伸出援助之手。这些年来 ,他已累计捐款10余万元 ,赢得了乡亲们的交口称赞 ,在村里德高望重。我的好生活都是党和国家给的 ,我也要力所能及地回报党和国家。李恒丰说。



健康箴言 :多吃蔬菜多活动 ,健康生活其实很简单。

百岁老人小档案 :
出生日期 :1921年12月11日
年龄 :100岁
住址 :莲都区雅溪镇马弄村

周三官 :身子硬朗 独立生活

莲都区雅溪镇马弄村是一个人口只有200多人的小山村 ,可村里的很多老人都很长寿 ,90岁以上的就有4人。其中一位 ,就是百岁老人周三官。

周三官的家 ,位于马弄村村口。今年年初 ,她的大儿子和孙子外出打工 ,家里就留下她一个人独自生活。住在附近的二儿子朱连友每天都会过来看望 ,并给她送些新鲜蔬菜和生活日常用品。

周三官已经100岁了 ,但身子还很硬朗。她不但思维清晰 ,手脚也很利索 ,洗衣、做饭都靠自己。家里一个10多平方米的院子 ,也被她收拾得很整齐。平时 ,周三官还喜欢在村里走动 ,看到妇女们

在做来料加工 ,她还能上去帮忙。

老太太之所以这么健康长寿 ,其实也是有原因的。首先 ,是遗传因素 ,周三官娘家人普遍长寿 ,她的两个姐姐都活到了95岁 ;其次 ,是热爱劳动 ,生活简单。周三官90多岁时还能上山劳动 ,既能自食其力 ,又锻炼了筋骨。她的生活也很简单 ,饮食没有忌口 ,但偏爱蔬菜。此外 ,每天早睡早起 ,生活很有规律 ;此外 ,周三官的心态也很好。老人一生从来不和人吵架 ,对身边的人很客气 ,从来不说一句重话。她和村里的邻居相处的都很好 ,别人有什么困难 ,她都会主动帮忙。



健康箴言 :知足才能常乐 ,心态好了身体自然就会健康。

百岁老人小档案 :
出生日期 :1919年8月27日
年龄 :102岁
住址 :莲都区雅溪镇库川村

谢永香 :乐观豁达 颐养天年

莲都区雅溪镇库川村四周群山环抱 ,溪流穿村而过 ,风景秀丽 ,宜居宜游 ,是休闲养生的福地。谢永香老人就住在这里 ,和她的二女儿李娇英生活在一起。李娇英告诉记者 ,谢永香育有一儿二女。小时候 ,他们家家庭条件很不好 ,但是谢永香很能干 ,努力让一家人过上好日子。90多岁的时候 ,她还坚持独立生活。四五年前 ,李娇英和姐姐李小英好说歹说 ,才把她劝到家里 ,轮流照顾。

谢永香老人行动自如 ,脑子清 ,眼睛好 ,精神好 ,耳朵有一点背 ,但能听得见 ,可以与人交谈。平时起居不需要旁人帮忙 ,生活基本能够自理。老人不但身体

健康 ,思维也十分清晰。当记者要给她拍照时 ,她马上从沙发上站了起来。我们到楼下去拍 ,我们这里风景这么好 ,你一定要帮我拍进去。说着 ,她就往楼下走去 ,走楼梯也不需要人扶。

谢永香天性乐观豁达 ,对眼前的生活十分满意。我生活的环境很好 ,山清水秀 ;子女都很孝顺 ,现在我吃穿不愁 ,日子过得很舒心。谢永香笑着说 ,她唯一要做的 ,就是好好享受这美好的生活。

如今 ,子女们都把她当作家里的宝 。无论老人住在谁家 ,一家人都是其乐融融。