

百岁老人 ,他们的生活充满阳光

阅读提示

百岁老人思维清晰 ,记忆力好。他们大半辈子都过着粗茶淡饭、勤于劳作的生活。乐观的态度和开朗的性格 ,再加上孝顺的子女以及良好的生活环境 ,老人的生活充满了阳光。



健康箴言 现在的日子这么好 ,还有什么不知足的。照顾好自己 ,健健康康 就是最大的福气。

百岁老人小档案 :
 出生日期 :1920年02月12日
 年龄 :101岁
 住址 :青田县油竹街道

陈宣章 :人丁兴旺 子孙满堂

虽已年过百岁 ,但陈宣章老人仍能生活自理 ,饮食起居也不需要特别照顾。老人身体很健康 ,眼神很好 ,思维也很清晰 ,坐在沙发上 ,背还能挺得笔直。

陈宣章原本是青田县仁庄镇横培村人 ,育有五儿四女。由于家里人口多 ,在他年轻时 ,家里的经济很紧张 ,日子过得很苦。改革开放后 ,他的子女陆续出国。经过全家人的奋斗 ,家里的条件才慢慢好起来。现在 ,他们一家五代同堂 ,人口已经超过了100人。

他的大儿子陈小雄是唯一没有出国的 ,所以从十多年前开始 ,老人就一直跟他生活在一起。那些侨居海外的后代 ,也十分关心老人 ,时常通过微信视频和

他聊天。去年 ,老人百岁寿诞 ,家族全体成员从西班牙、意大利、巴西等地赶回青田 ,为老人过了一个温馨的生日。看着满堂子孙 ,陈宣章十分欣慰。

谈到长寿秘诀 ,老人说自己并不懂什么养生之道 ,可能就是因为大半辈子都过着粗茶淡饭、勤于劳作的生活。除此之外 ,老人的脾气很好 ,性格很随和。吃饭从来不挑食 ,也不会跟我们提过多的要求。陈小雄说 ,在生活中 ,老人没有什么不良嗜好 ,平日里也没什么忧愁和顾虑 ,即使遇到了不顺心的事 ,也都是一笑而过。乐观的态度和开朗的性格 ,再加上孝顺的子女以及良好的生活环境 ,老人的生活充满了阳光。



健康箴言 :人不能闲 ,不能懒 ,要时常活动活动筋骨。

百岁老人小档案 :
 出生日期 :1919年08月18日
 年龄 :102岁
 住址 :莲都区南明山街道小木溪村

杨金香 动静结合 颐养天年

从市区环城南路与紫金大桥交叉口附近 ,拐上去小木溪村的公路 ,行驶一公里左右 ,穿过一个山口 ,就可以看到一个小盆地展现在眼前。盆地底部 ,是平坦的稻田、菜地 ,还有一个小村庄。这里 ,就是小木溪村 ,离市区很近 ,却俨然一个世外桃源。因为老家的房子正在改建 ,杨金香迁居到这里 ,已经住了6年多了。

一进杨金香的屋子 ,记者看到了一个精神矍铄、面容慈祥的老人。她身体很硬朗 ,耳聪目明 ,行动很自如。不仅如此 ,老人的思维十分清晰 ,记忆力很好。见到有人来访 ,她拿出一张全家福 ,照片上的人她都记得很清楚 ,他们几岁 ,在哪工作 ,她都能一一道来。

杨金香在农村生活了一辈子 ,大部

分时间都在田间劳作 ,早年生活很困苦 ,但她都以坚韧的毅力挺了过来。现在虽然已经101岁高龄 ,但是老人仍然闲不住。每天早晨起床后 ,她会先把屋子和门前的道路打扫一遍 ,然后沿着村子绕一圈 ,活动活动筋骨。她回到家中后 ,大部分时间都在家里静养。动静结合的养生方式 ,让她身体十分康健。

老人告诉记者 ,现在的生活很好 ,政府对老年人很关心 ,给她发失地保险 ,还有专门给百岁老人的补贴 ,她已经存了好几万元钱了。而且 ,这些钱全都是她自己保管的。她说 ,她现在有一个心愿 ,就是等老家的房子盖好了 ,回去住新房。

记者 吴启珍/文 陈炜/图

岁月寒薄 亲情长暖

《中国诗词大会》的舞台上有一个来自上海的大学生选手 ,他身材瘦高 ,眉目俊朗 ,是一个很阳光的大男孩。那期他虽然没能攻擂成功 ,但他在台上讲述的故事却让我牢牢记住了他。

他是一名大三的学生 ,课余时间做了四份家教兼职 ,之所以这样拼 ,就是为了让妈妈和妹妹生活得好一点。他家在农村 ,十几岁的时候 ,父亲因病撒手人寰 ,家里欠了一些债。他考上大学后 ,母亲领着妹妹来到他读书的城市打工 ,攒钱还债。

妹妹比他小十二岁 ,刚读小学。他很喜欢妹妹 ,几天不见就非常想念。所以不管多忙 ,他都会在周日这天赶回家 ,看看母亲 ,再领着妹妹上街玩一圈。

因为勤奋 ,加上辅导有方 ,他每月的兼职收入有三千元 ,可以替母亲分担一部

分债务。主持人董卿问他 :除了收入可观 ,你现在最开心的事还有什么 ?

他说 :我现在最开心的事就是领着妹妹逛超市 ,然后拍着鼓鼓的钱包对她说 随便买。

随便买 这简简单单的三个字 ,倘若出自一个父亲之口 ,我想十分平常 ,并没有什么可感动的 ,可不知为什么听到一个哥哥对妹妹这么说 ,我的眼泪忍不住夺眶而出。

其实 ,他还是一个孩子 ,却因为生活变故 ,过早承担了养家的重任。这样懂事自强的孩子让人同情 ,更让人敬佩。

我想 ,他即便很辛苦 ,也是心甘情愿的 ,因为他有着满腔的爱 ,这份对家人的爱将支撑他走过苦难的岁月 ,迎来春暖花开。

(刘世河 52岁)



晚报公众微信号 :
 czwb2151666

中国体育彩票排列3(浙江省)第20183期开奖公告信息			
开奖日期 :2020年8月20日 本期全国销售金额 23,310,008元 本省(区、市)销售金额 1,757,068元 本期开奖号码 :866			
本期中奖情况			
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	9,336注	537注	1,040元
组选3	20,044注	1,199注	346元
组选6	0注	0注	173元
18,221,688.12元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2020年10月19日 逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准			

中国体育彩票浙江省20选5第20184期开奖公告信息		
开奖日期 :2020年8月20日 本期销售金额 :156,712元 本期开奖号码 :02 03 07 09 10 本期出球顺序 :02 03 07 09 10		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	3注	11,727元
二等奖	311注	50元
三等奖	5,211注	5元
0.00元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2020年10月19日 逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。		

中国体育彩票排列5第20183期开奖公告信息			
开奖日期 :2020年8月20日 本期全国销售金额 :12,398,894元 本期开奖号码 :86667			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	27注	100,000元	2,700,000元
合计	27注		2,700,000元
431,446,645.50元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2020年10月19日 逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			