

## 长寿之乡访寿星

103岁老人沈璜：

# 曾浴血战场 今乐享人生

本报记者 杨 蕾 通讯员 周 霞

**编者按:**长寿之乡,盛产“寿星”。近年来,全区百岁老人呈增长趋势,人口平均寿命也逐年提高,现有百岁老人63名,80周岁以上老年人2.47万人,60周岁以上老年人16.9万人,全区人口平均预期寿命为80.25岁,我区获得“中国长寿之乡”称号。今日起,本报推出“长寿之乡访寿星”专栏,通过文字和镜头诠释我区长寿老人的沧桑故事和精神面貌。

姓名:沈璜

性别:男

出生年月:1914年12月

个人爱好:读书看报、运动、玩扑克

长寿要点:常运动多动脑,饮食科学规律,心态平和,心情舒畅。

人物档案

沿着大四河风光带,闻着一路花草树木的清香,记者如约来到沈璜老人位于飞达路以北的教师公寓。得知老人住在5楼,记者不禁心生疑惑,年轻人爬上5楼都气喘,更何况103岁的老人?然而,在见到老人的那一刻,才发现这些疑惑是多余的。

“有人来了?”穿过整洁的客厅和亮堂的房间,一位慈眉善目、满面笑容的老人放下手中的扑克牌迎了上来。这位中气十足、腰杆笔直的老人正是沈璜,仔细端详发现,老人还有对长长的寿眉,面部光滑没有太多皱纹。老人的状态不禁让每一个在场的人为之惊叹,很难相信他是一个已经年逾百岁的老人。

然而,令人惊叹的何止是沈璜的面容和精神状态。他的儿子沈浩介绍,沈璜老人每天起床后,第一件事就是下楼晨练,呼吸新鲜空气。“老爷子腿脚比我们都好,每天最少上下楼一趟。”沈浩说,平时他和媳妇不得已才下楼,爬一趟楼回来都要歇好一会,父亲却是每天坚持主动下楼锻炼,“身体比我们硬朗,刚从楼下运动好上来,又开始玩起了扑克。”

看见大家交谈甚欢,一旁的沈璜一直笑而不语。“父亲除了耳聋,其他都挺好,尤其是眼睛,读书看报都不用戴眼镜。”这时,记者掏出笔和纸,询问老人长寿的秘诀。沈璜看了一眼后,立刻用洪亮的声音说:“人老不能腿先老,每天要走一万步。”想想又补充道:“思想要愉快,更要想得开。”听沈老不急不缓、口齿清晰地用顺口溜道出自己长寿秘诀,在场的人不禁佩服起沈老清晰的思维 and 好文采。沈浩说,父亲一生中上过战场,当过老师。沈璜曾参加过抗日战争,在新四军苏中公学上过学。“在兴化一战时,我和战友们跟敌人打了四天四夜,那时根本想不到能活到现在。”沈璜谈及曾经的战斗经历时,言语中充满了自豪。当沈璜和战友们沉浸在战争胜利的喜悦中时,等待他的是一场更加严酷的战斗。抗战结束后,沈璜被任命代理东台镇镇长,任职不久便被国民党抓走了。无奈之下,沈璜便潜伏在国民党内,成为了一名地下党,与中国共产党的一名文书一直保持单线联系,成功放走2名被关押在国民党监狱里的解放军。多年的地下党工作练就了沈璜遇事不乱、处事不惊的心理素质,最终在国民党往台湾转移途中,智勇双全的沈璜在火车到达福建区域时毅然跳下火车,成功逃脱国民党的束缚。

对于沈璜来说,生命中有太多的坎坷磨难,太多的百转千回。在后来的反右派斗争中,沈璜又被打成右派,下放到沈灶进行劳动改造,这一

干就是20年。20年里,沈

璜每天都有干不完的活。“跟打仗

比起来,这些苦不算什么。”直到20年后,沈璜恢复原来身份后,一直在沈灶文教科工作。退休时,沈璜凭着满腔的教学热情依旧在岗位上奉献余热。

也许只有经历过生死,才能看淡一切。“父亲凡事想得开,不钻牛角尖,其实良好的心态跟他的经历不无关系。”沈老脾气特别好,性格开朗,看到谁都是一脸乐呵。在记者采访过程中,老人一直笑脸相迎,一旁3岁的曾孙看着这么多人跟祖太爷聊天,不时发出开心的笑声。如今老人四世同堂,生活和美,是大家眼中最幸福的家庭。

“老人最近10年一直和我们住在一起,饮食起居很有规律。”提起老人的饮食习惯,沈浩再熟悉不过。老人的早中两餐为正餐,晚餐则以水果为主。春夏时节,老人的早餐是一杯茶、一份生姜丝,外加一小碗粥。秋冬季节,早餐则是一小碗煨好的红枣汤、小碗粥搭配大蒜、花生米下肚。午餐则以鱼、虾为主,每顿一小块肉。晚餐则不离苹果、梨、萝卜等果蔬。此外,平时身上放些水果糖,没事嘴里含一颗,沈浩说这些饮食习惯老人已坚持了多年。

采访中,沈璜老人一直乐呵呵的,就连说话时腿脚都不停歇。对于生活,老人似乎特别知足,他认为能动能睡就是人生最大的快乐。提及以前的经历,沈璜大都流露出平静的神情,语气安详,心态平和,对待任何事都有一颗平常心。规律科学的饮食习惯,更是为老人长寿加分。曾经打过仗,当过地下党,跳过火车的抗战英雄,如今能够在百岁时读书运动乐享人生,何尝不是生命的奇迹,让人敬佩,更令人震撼。



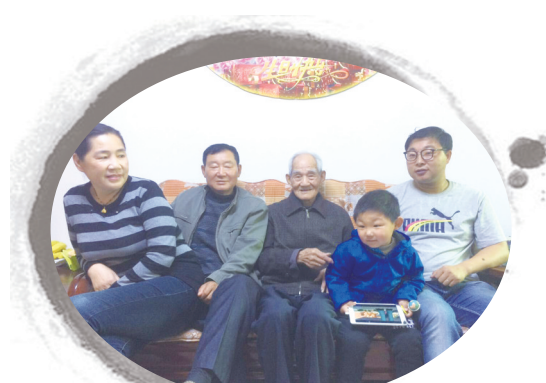
小曾孙在听沈璜读报纸。



沈璜每天坚持读书看报。



沈璜收藏的抗战胜利纪念章。



沈璜四世同堂,其乐融融。



玩扑克,练大脑,沈璜自娱自乐。

## 汽摩协会 爱心牵手新疆喀拉塔勒村小学

本报讯 5月14日,由区汽车摩托车运动协会小水滴志愿服务队举办的行天下·爱相随之“丝路心愿”公益活动启动,对新疆阿克苏阿瓦提县乌鲁却勒镇喀拉塔勒村小学的困难学生进行捐助。

喀拉塔勒村小学建于1968年,位于阿瓦提县东南部、乌鲁却勒镇北部,距阿瓦提县21公里、乌鲁却勒镇19公里。学校现有学生397名(其中特困学生89名),共设11个班级(8个小学班、3个幼儿园班),共有17名

教职工,师资力量严重短缺。据了解,“丝路心愿”活动将通过开展募捐、义卖、结对资助、征集志愿者支教等形式,为喀拉塔勒村小学提供帮助。获赠物品计划于今年9月下旬送往该校。

(沈丹丹)

## 践行核心价值观 凝聚社会正能量

## 法院 “三个重抓”打造素质过硬队伍

本报讯 近年来,区人民法院高度重视法官队伍建设,不断创新方式方法,提升审判人员的整体素质,努力打造一支政治坚定、作风优良、素质过硬的人民法官队伍。

重抓思想政治建设。坚持不懈地开展社会主义法治理念教育,深入开展学习实践科学发展观、牢固树立“三个至上”指导思想,认真贯彻落实党的十八大精神和习近平总书记系列重要讲话精神,科学指导

法院各项工作。重抓司法能力建设。把基层综治维稳工作能力作为司法能力建设的重要内容,贴近实际开展有针对性的培训,不断提升法官做群众工作的能力。重抓司法廉政建设。以贯彻执行最高法院“五个严禁”为主线,着力解决好司法不廉、司法不公的问题,让“五个严禁”的规定真正入心入脑,用廉洁公正的形象取信于民,提高群众对法院工作的认同感和满意度。(董正远 前进)

## 人民路小学 举办省“十三五”规划课题开题报告会

本报讯 近日,区人民路小学举行省“十三五”规划课题《民间儿童游戏与小学作文教学整合的研究》和《小学中高年级数学教学中的公共信息平台应用研究》开题报告会,区教师发展中心学科专家、市级部分骨干教师参加开题仪式。

报告会上,两个课题组分别作了开题工作报告,对问题提出、意义、目标、内容、方法及效果作了全面阐释。专家对课题实施提出了中肯建

议,同时指出,课题研究应做到提高认识、转变观念,研究与实践紧密联系,加强学习和反思,增强研究的可行性,发扬团队精神,广泛交流借鉴,推广课题价值。教科研是学校立校之本,是教师成长的必由之路,该小学致力于以研讨促发展,以质量求生存,此次开题报告会为课题的顺利开展奠定了良好基础,将进一步推进学校教科研工作迈上新台阶。

(冯兰兰)

## 清洁窗帘有妙招

窗帘是螨虫的主要聚集地之一,由于拆下来清洗难度大,不少人忽略了它的卫生。掌握下面这些小方法,有助于帮你保持窗帘清洁。

### 绒布窗帘

一般比较厚重,厚实的绒毛很吸尘。在开窗频繁的季节,可以一两周用湿布擦拭一下;开窗不频繁的季节两三周擦拭一次即可。不过,半年左右应进行一次彻底的水洗。需要注意的是,绒布窗帘易变形,不能机洗,手洗后也不要拧,建议双手按压,然后拉平整后放在架子上晾干。

### 棉麻布窗帘

棉麻布窗帘的材质吸湿性非常好,不易起静电从而不易沾灰尘,所以相对容易脏。但棉麻材质是天然纤维,容易滋生细菌和螨虫,因此洗涤频率不能低于绒布窗帘。平时一两周左右可在不拆开的情况下用湿布擦拭一下,半年左右用水彻底洗一次。棉麻布窗帘清洗后易起褶皱、缩水走形,因此不能机洗,可手洗后平摊晾干,高档棉麻布窗帘建议干洗。

### 塑铝百叶窗帘

这种窗帘不拆下就可以完成清洁工作。清洁时,可以用清水喷涂在表面,然后用干布擦干。如果有蝇虫的排泄物等难以去除的污渍,可以加些酒精或白醋。建议一个月左右清洁一次。

### 木织帘

木织帘分为木织、竹织、苇织、藤织四种,这些材质容易长霉、生虫,一两周就要用湿布或蘸水的海绵擦拭。如果有霉点,可加些有杀菌作用的洗涤剂或酒精。

### 涤纶窗帘

这种窗帘价廉、耐用、易打理,还不易变形。平时可用湿布清洁,一年进行一次彻底水洗即可。

### 纱帘

纱帘不易积灰,清洁保养简单,但洗时容易缩水变形,因此平时每隔1~2个月用湿布擦拭就行,一般不用水洗。

(新华)

SHENG HUO TI SHI

生活提示



## 2017年5月份大丰区生活饮用水卫生监测结果公示

根据《江苏省饮用水卫生监督监测工作方案》的要求,2017年5月4日,我委对城区出厂水和管网末梢水进行了采样检测。现将2017年5月份生活饮用水卫生监督监测情况公示如下。

检测项目	菌落总数	总大肠菌群	PH值	浑浊度	肉眼可见物	游离氯	色度	臭和味	总硬度	氯化物
标准值	≤100 (CFU/mL)	不得检出	6.5~8.5	≤1 (NTU)	无	出厂水≥0.3; 管网末梢水≥0.05(mg/L)	≤15 (度)	无异臭、异味	≤450 (mg/L)	≤250 (mg/L)
二水厂泵房	未检出	未检出	8.10	0.25	无	0.3	2.5	无异臭异味	170	69
大丰高级中学	未检出	未检出	8.13	0.25	无	0.05	2.5	无异臭异味	183	69
高速公路收费站	1	未检出	7.79	0.25	无	0.05	2.5	无异臭异味	158	74
爵格公司	2	未检出	8.07	0.51	无	0.05	2.5	无异臭异味	185	67
劲盛公司	4	未检出	8.09	0.25	无	0.05	2.5	无异臭异味	183	71
黄海豆制品厂	未检出	未检出	8.16	0.25	无	0.05	2.5	无异臭异味	181	71
城北污水处理厂	未检出	未检出	8.18	0.25	无	0.05	2.5	无异臭异味	179	69
新丰中学	未检出	未检出	8.23	0.25	无	0.05	2.5	无异臭异味	173	73
绿岛生态园	5	未检出	8.17	0.25	无	0.05	2.5	无异臭异味	156	73
大力集团	未检出	未检出	8.06	0.25	无	0.05	2.5	无异臭异味	189	69
风电产业园	7	未检出	8.11	0.25	无	0.05	2.5	无异臭异味	181	71

盐城市大丰区卫生和计划生育委员会 2017年5月12日

## 招标公告

草庙镇一般性审查谈话室经相关部门批准建设,现决定对该项目进行公开招标,择优选定承包人。凡具备建设行政主管部门核发的建筑施工总承包叁级及以上或建筑装修装饰工程专业承包叁级及以上施工资质,且有安全生产许可证的独立法人企业均可参加项目的投标。以上项目请各潜在投标人于2017年5月20日17:00前携授权委托书原件(授权委托书中须包含有效的电子信箱信息、被授权委托人身份证复印件)、营业执照(副本)复印件、资质证书复印件、安全生产许可证复印件(装订成册并加盖单位公章)到大丰高新区希望小镇5号楼301室报名。联系人:阮女生,联系电话:0615-83913900。

招标人:盐城市大丰区草庙镇人民政府  
招标代理机构:江苏天成项目管理有限公司

2017年5月18日

## 盐城市大丰区公安局西团派出所老办公楼装饰改造工程 评标结果公示

一、资格后审不合格名单:无  
二、废标企业名单:无  
三、中标结果名单:

排序	投标人名称	投标价(万元)	项目经理
第一中标候选人	江苏利东建设有限公司	31.986292	刘晶晶
第二中标候选人	大丰市同德建筑工程有限公司	31.466287	肖余友
第三中标候选人	江苏国安建筑安装工程有限公司	33.379387	蒋桂东

自本工程结果公示之日起三日内,对中标结果有异议,招标人将签发中标通知书。如对中标结果持有异议,请于有效时间内向招标人提出。

招标人:盐城市大丰区西团镇人民政府  
招标代理机构:江苏兴华工程项目管理咨询有限公司

2017年5月18日

## 公告

盐城市大丰区骏御咖啡店于2014年8月1日整体承包给李德平经营,并签订《承包经营合同》,因李德平违反《承包经营合同》约定,故我店于2017年4月24日已委托江苏江建律师事务所正式通告李德平,解除该《承包经营合同》,并让其于2017年8月30日前搬离该店,我店将收回承包经营权,重新整合对外经营。特此公告  
盐城市大丰区骏御咖啡店(托履会所) 2017年5月9日

## 大丰区白驹镇北部工业集中区(富强路北侧)绿化工程 中标结果公示

根据工程项目招标投标的有关法律、法规、规章和该工程招标文件的规定,大丰区白驹镇北部工业集中区(富强路北侧)绿化工程的评标工作已经结束,现将中标结果公示如下:中标人名称:江苏金丰绿化建设工程有限公司;中标价:33.721150万元;中标工期:5日历

天;中标质量标准:合格;中标单位项目负责人姓名:徐菊。

招标人:盐城市大丰区白驹镇人民政府

招标代理机构:江苏兴华工程项目管理咨询有限公司

2017年5月18日

## 租赁公告

现就盐城市大丰区南阳镇人民政府食堂租赁项目,特向社会公开招租。自本公告发布之日起六日内(2017年5月23日18时),欢迎有意参与经营的单位(请携带营业执照与卫生许可证复印件盖章、本人身份证原件)至江苏宏建工程建设咨询有限公司(大丰区丰尚国际九楼—疏港路与人民北路交界处)报名并领取相关资料。招租代理联系电话:杨胡艳18761216296 周婉璐13584773051  
盐城市大丰区南阳镇人民政府 2017年5月18日