

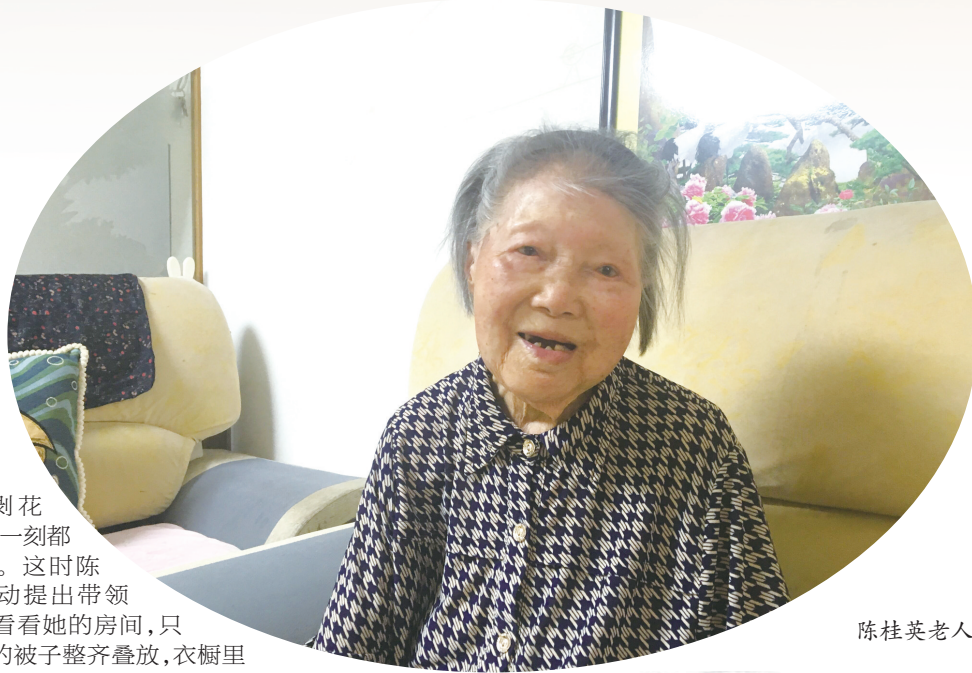
长寿之乡访寿星

101岁老人陈桂英: 勤劳胜百药 乐观过百年

本报记者 杨蕾 通讯员 周霞

姓名:陈桂英 性别:女 出生年月:1917年8月31日 个人爱好:唠家常、打麻将 长寿要点: 勤劳为本 乐观随性

人物档案



陈桂英老人

大碗喝酒,热衷麻将,今年101岁的陈桂英老人,一直过着随心所欲的生活。年过百岁的她身体健康,就连感冒发烧也少有,老人究竟有何长寿之道?

老人印象:精神矍铄 肤色健康

沿着健康主题公园一路向西,公园里绿树成荫,一步一景,微风拂面,尽是令人陶醉的夏日气息。陈桂英老人的家就在紧挨着公园的第一排住宅楼里。听到记者一行的到来,陈桂英的儿媳开门迎了上来,没聊几句,只听见“吱呀”一声门响,老人从房间里探出头。“妈,快出来吧,记者来采访你了。”听儿媳这么一说,陈桂英这才笑嘻嘻地走出来,孩子般的淘气神情惹得在场的人忍俊不禁。

头发稀疏却戴着发箍,格子衬衫气十足,眼前这个身高不足1.5米的百岁老人,打扮简朴却不失讲究。仔细端详老人的容貌后,记者惊奇地发现,老人脸上竟看不到一丝皱纹,虽然老人斑侵蚀了脸颊,却并不影响皮肤的光泽度,肤色更是白里透红。儿媳在一旁羡慕地表示:“我妈的皮肤比我都好。”从背后望去,老人有些驼背,显得非常瘦小,但精神状态很不错,她对来访的人一一点头打招呼:“快坐坐,辛苦了……”

个性爱好:随遇而安 爱打麻将

“知道这么多人要来看她,我妈可开心了。她还让我多买点菜,给你们好好做顿饭。”据儿媳介绍,老人平时就爱热闹,见到人就拉着聊家常。采访中,老人思维清晰,有问必答。陈桂英大半辈子都生活在沈灶,老伴曾经是共产党员,说到这里老人的声音微微提高:“我老伴曾任过游击队队长,有一次敌人还到我们家里搜人。”陈桂英说,敌人来的时候,她和婆婆带着不到2岁的儿子与敌人巧妙周旋,所幸没有受到任何伤害。那段经历也练就了她冷静沉着、随遇而安的性格。

“我妈平时还有个最大的爱好就是打麻将。”话音未落,陈桂英接过儿媳话茬:“上次跟二姑娘打,钱都输给我了。”看到老人得意的样子,大家都笑开了。儿媳说,老人思维清晰,打十场能赢五场,是名副其实的“常胜将军”,亲戚邻居都佩服不得了。

生活习惯:喜欢劳动 不离小酒

“对了,我先去剥豆子,你们中午就在我们家吃饭。”说着,老人从厨房拿出黄豆,坐在沙发上剥起来。儿媳告诉我们,陈桂英平时在家自己洗衣

做饭,剥花生蚕豆,一刻都闲不住。这时陈桂英主动提出带领大家去看看她的房间,只见床上的被子整齐叠放,衣柜里的衣物分类摆放,物品收拾得井井有条。记者还发现陈桂英的床头柜上摆着一个魔方,儿媳说,老人平日里喜欢玩魔方,练手练脑。“我妈年轻时就喜欢劳动,种田干活是有名的好手。”儿媳说,以前的人都是从磨难和坎坷中过来的,陈桂英也不例外。当时陈桂英是到处找活干,哪里有活就有她的身影,别人嫌苦嫌累不愿干的活她也接,虽然身体瘦小,但陈桂英力气却不比别人大。“那时候老伴退休工资70多元钱,加上我平时干活挣的钱,终于把子女培养成了大学生。”记者了解到,自从老伴去世后,陈桂英就被儿子儿媳从沈灶接到身边居住,30多年来,儿子儿媳将老人照顾得无微不至,如今儿孙绕膝,老人过得十分开心。

提到饮食习惯,陈桂英老人除了喜欢清淡的菜之外,也离不开鱼、虾、肉。“几乎每顿都有鱼、虾、肉,吃得不多,但很丰富。”儿媳介绍,老人还喜欢喝点小酒,往往是晚上喝个二三两,喝完好睡觉。

长寿之道:勤劳为本 乐观随性

提起陈桂英老人的长寿秘诀,儿媳说,一方面归功于“勤劳”,年轻时常年种田干活,使得陈桂英的筋骨长期得到锻炼,同时让她养成了手脚停不下来,看到事情就想做的习惯。这个习惯一直延续至今,到现在老人腿脚便利,行动自如,在生活自理的基础上,还帮着家里做力所能及的家务事,这样不仅减轻了晚辈的负担,也让老人自己充满活力。

随性自在也是老人长寿的法宝。喜欢热闹,爱唠家常,闲了再玩几把麻将,可以说,陈桂英老年生活过得随心所欲,自在开怀。采访中,有几个陈桂英的姐妹加“牌友”来串门,她们告诉记者,别看陈桂英年龄比她们大很多,但她思维活跃,平日常里大家总在一起玩。

采访中,陈桂英老人和记者交流时,脸上时不时露出笑容,儿媳说,老人这辈子一直很开心。老人年轻时曾在一次厨房失火事故中,不幸烧伤脸部,但她并未消沉,而是一直保持着乐观的心态配合治疗,后来受伤的地方竟然奇迹般地自愈了。“正是因为乐观,一切困难和问题都难不倒、打不垮她。”



陈桂英玩魔方练大脑



陈桂英每天都做些力所能及的家务活



婆媳二人剥黄豆,其乐融融



6月13日上午,滨河社区工作人员给辖区退役士兵办理退役士兵双拥交通卡。为落实好下岗失业转业志愿兵(士官)困难帮扶措施,完善企业退休参战参试退役人员专项慰问,连日来,各镇村、街道办事处对辖区下岗失业转业志愿兵(士官)办理双拥交通卡。 万成摄

人民路小学 开展廉政主题教育

本报讯 日前,区人民路小学以“知敬畏、存戒惧、守底线”为主题开展廉政教育活动,进一步增强广大党员教师廉洁自律意识。

该校党支部开展典型事迹报告会,组织全体教师听取区党员示范岗季娟老师作个人事迹报告。季娟是盐城市师德标兵、盐城市优秀共产党员,多年来,她虽体弱多病却始终坚持在该校教学一线,教学质量名列

前茅,其先进事迹多次被《大丰日报》、大丰电视台专题报道。会后,大家进行了交流,就季娟的典型事迹谈了个人看法,把自己摆进去,进行了深刻的自我“党性体检”。与此同时,该校党支部还组织了警示片《我的忏悔录》讨论、党员从从严治党应知应会知识竞赛等活动,着力提高全体教师的底线意识。 (冯兰兰)

地方海事处 开展作风自检活动

本报讯 近期,地方海事处要求全体工作人员在岗履职、纪律作风等方面开展自检自查,进一步严肃工作纪律,规范工作行为。

此次检查的主要内容包括:工作作息时间执行,上班期间有无上网聊天、玩游戏等,执法人员在工作中是否着装上岗,有无佩戴工作牌,执法过程中有没有按要求使用执法记录仪,工作时间有无人员缺岗、离岗,是否有留言、遵守请假制度问题,工作日中午、值班期间是否饮酒,公车私

用;领导干部执行廉洁自律有关规定等情况。

该处要求全体人员消除厌倦情绪,把纪律作风建设作为一个长期任务抓紧抓好,严格落实规章制度,加强监督检查,不断创新、完善制度机制建设,定期检查相关制度的执行情况,增强责任意识,落实岗位责任,不断增强职工全心全意为人民服务的宗旨意识、服务意识、效率意识,为更好地转变机关作风打下良好基础。 (仇育富)

盐多未必好

研究表明,吃盐过多,可引起高血压。同时,食盐过多可引起水肿,对老年人和患心脏病、肾脏病、肝硬化或伴有腹水的病人极为不利。

因生活习惯、环境、工作内容不同,每个人的需盐量也不同,通常每天的食盐摄入量应低于10克,重体力劳动者可适当增加。老年人为健康长寿,可根据个人情况,控制食盐摄入量,每天摄盐量保持在5克以下;患有心、肝、肾等疾病的患者,可采用少盐或无盐饮食,

每日食盐控制在3克以下,同时可限制食用某些含钠多的食物,如虾皮、酱、油炸食品等。唐代名医孙思邈有“多促(短)人寿”的说法。所以强调日常饮食“味适中而不过咸”,特别是汤羹之味,更需淡美。 (新华)

生活提示

招标公告

大丰奥特莱斯贸易有限公司实施的莎士比亚小镇文化展示空间室内空调采购安装项目已经批复建设,现决定进行公开招标选定承包人。请有意单位于2017年6月21日前到盐城市工程建设管理中心有限公司(大丰区上海花园9#楼32#门市二楼办公室,联系电话:(13390710050)报名,报名经办人必须为本单位正式职工,报名需带本人身份证、法定代表人授权委托书原件。

招标单位:大丰奥特莱斯贸易有限公司 招标代理机构:盐城市工程建设管理中心有限公司 2017年6月17日

招标公告

大丰区草堰镇“河长制”公示牌工程已经相关部门批准,现决定对该项目进行公开招标,择优选定承包人。邀请具备工商行政管理部门核发的具有广告设计制作、标牌设计制作营业执照经营范围的独立法人企业于2017年6月21日17:00前携带授权委托书、本人身份证原件及相关资质等复印件(复印件需装订成册并加盖公章)到盐城市轩宇项目管理有限公司(大中镇工业园区张馨东路28号怡卡连集团二楼)报名。

联系人:周建梅 联系电话:0515-83510190 15751112663 2017年6月19日

招标公告

盐城市大丰区大桥镇“河长制”公示牌工程已经上级部门批准建设,现决定对外进行公开招标,投资额约20万元。邀请具备工商行政管理部门核发的具有广告设计制作、标牌设计制作营业执照经营范围的独立法人企业到江苏策诚工程咨询有限公司(盐城市大丰区泰西村康居小区666号)报名。报名者须携带授权委托书、本人身份证原件及复印件及本人社保证明资料(报名者须为本单位正式职工)、营业执照副本复印件(复印件须装订成册并加盖公章)。报名截止时间:2017年6月23日17时前;联系人:沈政;联系方式:18962046282。

盐城市大丰区大桥镇人民政府 2017年6月19日

招标公告

中华人民共和国盐城边防检查站拟对盐城边防检查站中队足球场围栏安装面向社会公开招标。申请人应具备的条件:为独立法人机构,具有有效的营业执照具备相关产品经营资格。欢迎有意者携带相关授权委托书、营业执照及经办人身份证等原件、复印件前来报名投标。报名截止时间为2017年6月23日18:00时。联系人:毛卫倩,联系电话:0515-83531585,联系地点:盐城市大丰区幸福西大街98号瑞城国际会所二楼。

采购单位:中华人民共和国盐城边防检查站 招标代理机构:江苏省苏港房地产工程估价有限公司 2017年6月19日

2017年度江苏大丰农村商业银行股份有限公司投资建筑工程预选承包商、设计、监理企业备选库入库预审公告

1、为进一步规范江苏大丰农村商业银行投资建筑工程施工、设计、监理阶段的服务质量,确保工程质量,根据《中华人民共和国招标投标法》等法律、法规,结合本行实际,我行将开展2017年度江苏大丰农村商业银行股份有限公司投资建筑工程预选承包商、建筑工程设计及监理单位企业备选库申请受理工作。 2、受理类别:建筑工程施工总承包、电力工程施工总承包、建筑装饰装修工程专业承包、建筑机电安装工程专业承包、建筑设计、工程监理。 3、申请和受理的时间:申请时间为2017年6月19日8时30分至2017年7月6日18时,申请人须携带单位介绍信(或法定代表人授权委托书)原件及经办人身份证原件及复印件至江苏兴华工程项目管理有限公司(大丰高新技术区五一路5号希望小镇1#楼)报名并领取预审文件。联系人:高娟,联系电话:0515-83839668、15950322488

盐城市大丰区四小东侧44#公厕、中交北侧31#公厕、金丰小游园43#公厕、边防大队41#公厕改造工程现对外公开招标,择优选定承包人。凡具有建设行政主管部门颁发的建筑工程施工总承包叁级及以上施工资质的独立法人,并取得安全生产许可证。有意者于2017年6月21日前携有效证件到江苏富华工程造价咨询有限公司(大丰区飞达西路同德村部五楼)报名。联系人:陈燕峰,电话:0515-83515088 15962071301 江苏富华工程造价咨询有限公司 2017年6月19日

大丰经济开发区纪律检查委员会一般性审查谈话室 装饰工程评标结果公示

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

Table with 4 columns: 排序, 投标人名称, 投标报价(万元), 项目经理. Rows include 第一中标候选人, 第二中标候选人, 第三中标候选人.

自本工程结果公示之日起三个工作日内,对中标结果没有异议,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:江苏恒瑞投资开发有限公司 招标代理机构:江苏兴华工程项目管理咨询有限公司 2017年6月19日

遗失启事

西团镇卫生院遗失位于西团镇新建路11#1幢、2幢、3幢、4幢、5幢、6幢、7幢、8幢的房产证一份,证号为:大西系24,声明作废。 ●黄叶平遗失盐城市第一人民医院开具的江苏省医疗住院收费票据一张,票据号为:0000294167,金额:7619.83元,声明作废。