

百岁姐妹花：“现在的时光最幸福”

本报记者 胡勤荣

活百岁松鹤同庚，数一生苦尽甜来。在我区，有这样两位百岁老人，她们不仅各自健康长寿，而且更让人诧异的是，她们是一对亲姐妹。一家出了两位百岁老人，这不能不算奇闻。11月15日、16日，记者走进两位百岁老人家中，听她们讲述百年人生的感悟。

草庙镇新场村，一座楼房的1楼，一个老人正拣着大豆，阳光下的她满脸皱纹，却安静祥和。她是姐姐施惠娥，103岁。

城区恒达小区24号楼1楼的阳台上，一个老人正甩着自制的健身球，融融的阳光照进老人的每一根发丝。她是妹妹施惠明，101岁。

两处房子，都阳光充足、干净整洁。两人的睡房里闻不到一丝异味，被子的颜色非常清爽，看不出一点污渍，家具摆放得整齐有序，桌面上没有一点灰尘。

历经百年沧桑，姐妹俩依然精神矍铄，待人好客热情，言语之间散发着一份从容、平淡。两人的口齿非常清晰，与她们聊天，觉得心底所有的阴霾都能消散于老人温暖的笑容中……

施惠娥、施惠明出生在海门。在11个孩子中，施惠娥是家中的老大，施惠明是家中的老二。据施惠娥回忆，当时家里有十亩田，约300亩地。在她七八岁的时候，就下地干活了。因为田多，又是家中的长女，很多时候都是从天亮干到天黑。最难忘的是用铁锹挖地松土，经常的，手上起了泡，破了，接着干，疼痛难忍，但咬咬牙也坚持下来了。而作为次女的施惠明也没少干这样的活。干活是枯燥的，但姐妹俩结伴下地，能谈些儿女家的心事，常常也充满着欢声笑语。农闲时候，揣上几个铜板，到街市上买点女儿家喜欢的东西，那

更是快乐的时光了。

施惠娥33岁成婚，施惠明22岁成婚。在那个食不果腹的年代，年轻的黄志清和杨振祥辗转来到海门，在施惠娥娘家做起了长工。一天天的日出而作、日落而息，黄志清和施惠娥、杨振祥和施惠明慢慢产生了感情，上演了电视剧中才有的剧情。吃苦是一种财富，嫁入夫家的姐妹俩没有任何富家女的娇气，和丈夫一起支撑起新的家庭。施惠娥生育了3个孩子，二男一女，而施惠明则生育了11个孩子，六男五女，最后一胎是龙凤胎，她生活的压力比姐姐要大得多。

“每一个孩子都是我的掌中宝。”施惠明引以为豪的是，她没文化，但每个孩子都上了学，有的上了初中，有的上了高中，有的考上了大学。养活这些孩子不是容易的事。最艰难的时候，她没日没夜地纺纱织布，熬红了双眼，几近晕倒，但等到布换回钱，她又精神抖擞了。“那时候，我会刺绣、织布，孩子的衣服鞋子都是我亲手做。”在老人的记忆里，丈夫是村干部，自己家什么都要带头，什么农活都要做，就是挑泥这些重活也不能拖后腿。“家里子女多，老大、老二、老三、老四都参加过军。”施惠明说，大儿子杨朝宰当兵的时候才17岁，想儿子的时候她哭过好多次，但看到孩子现在都生活得很好，她觉得那时的选择还是对的。

说起这一辈子，两位老人都说很多已经记不得了。唯一让她们动容的，是对亲人的怀念。施惠娥老伴离世六七年了，但能牵手走过这风风雨

雨的几十年，她很知足。“老伴离开40多年了，没上过我现在的日子。”施惠明印象深刻的，是在解放大中集的前夜，身为地下党的丈夫来大中镇给我们部队送信，结果被谷振之的伪军打伤，养了几个月才好。说到这里，老人流下了不舍的泪水。而谈起如今的五世同堂、10个月大的玄孙活泼可爱，老人的嘴角又露出了笑容。

长期的劳动使得两位老人的身体素质一直很好。现在，施惠娥耳聪目明，每天坚持走一两里路，剥花生、拣红豆大豆这些事做得很顺溜。“前不久，有晚辈要用银杏树叶做枕，她还还在场上翻晒呢。”她的儿子黄建新告诉记者，母亲现在每天早上一个鸡蛋，中午二两黄酒成了习惯。鱼肉什么的都吃，每次吃到鱼，都要我把鱼头给她吃。尤其要说的，是母亲记忆力非常好，每一个晚辈的名字、出生年月、甚至时辰，都记得清清楚楚。施惠明老人，80岁时还下地种菜。96岁的时候，股骨头坏死，在她

的坚持下，手术后一个星期就可以下床行走了。“我现在就是眼睛看不清楚，不能在外面走了，但我每天都在家里锻炼。”说着，老人拿出自制的健身球，甩动起来，动作是那么的轻松自如。“上个月，母亲还坐车去了趟南通呢，当天去、当天回，没喊累。”她80岁的儿子杨朝宰说，母亲眼睛不好，但还是坚持自己洗衣服。母亲生活上不讲究，早上牛奶、面包、萝卜干、咸菜什么都吃，每天也喝上一两杯小酒。这两年，他一直和母亲生活在恒达小区，出门的时候都带上母亲。

“要问我什么事情最开心，就是现在，什么都不做，不愁吃、不愁穿，儿女们都孝顺。”两位老人的答案是那么的一致。也许在她们眼里，百年岁月的洗礼，就是要坦然地面对生活。“我们母亲是104岁离世的，现在条件这么好，不要操心，再陪伴孩子们十年八年的，没问题！”这对百岁姐妹花，也衷心祝愿自己的子孙们能像自己一样长命百岁、幸福生活。



姐姐施惠娥在拣大豆



妹妹施惠明在锻炼身体

给孩子一个合适的“起跑线”

孩子的教育是家长们永恒的话题，而有关“不能让孩子输在起跑线上”的论调也经常年轻家长中谈论。笔者发现，有些孩子尚未进入幼儿园，一些心急的家长就为孩子预订了五花八门的启蒙培训课程。不知学龄前的幼儿们是否意识到自己已跨入人生的“跑道”。

从幼儿园到小学，再到初中、高中、大学，“跑道”很窄，“赛程”很长，“参赛者”却众多，以至于部分忧虑的家长早早为孩子划设“起跑线”，并且还规定了参赛的目标——不能输。于是，家长为孩子报了各种各样的培训班，从识字到奥数、从艺术到体育，为的就是让孩子早学点、多学点，生怕落在人后。当然，也有些家长，只是看到别人的孩子都在学，或是盲目跟风、或是碍于脸面，往往也会把自家孩子送入那条“公认”的“起跑线”。

怎样才算赢在“起跑线”上？难道仅仅是多上点培训班？这个答案显然是否定的。笔者认为，升学的“赛道”很长，但人生的“跑道”更长，想要领先，需要良好的素质、习惯、视野、积累和沉淀，而这些不可能只是简单地参加各类培训班就能实现。换言之，一个健康的体魄、一颗好学的心、一个良好的习惯、一个健全的人格，才是富有生命力的人生“起跑线”。这条“起跑线”，期待着家长们把刚开始的步伐放慢一点，让孩子有更多时间体验生活的美好、认知人生的目标、塑造积极健康的心态。只有给孩子一个合适的“起跑线”，才能真正不输在人生的起跑线上。（左琛）



新丰小学开展“反校园欺凌”教育

本报讯 近期，新丰小学结合实际，开展了黑板报、主题班会等多种形式的“反校园欺凌”宣传教育活动。

主题班会上，各班级通过真实事例、图片、文字展示，生动、直观、形象地向学生们宣传、介绍了“什么是欺凌”“怎样预防欺凌”等内容。通过对学生们进行品德和安全教育，严肃校规校纪，规范学生行为，让学

生充分认识到校园欺凌行为的危害性。为杜绝欺凌行为，该还加强了课间巡查、门卫值守等措施，进一步规范学生行为。

通过系列活动的开展、措施的落实，该校师生的法制意识和自我防范能力得到了提高，为建设法制校园、平安校园、和谐校园奠定了坚实的基础。

(韦广珠)

沈灶小学举办电子白板使用培训

本报讯 近日，沈灶小学举行电子白板使用培训活动，邀请专家对该校全体教师进行培训，进一步促进电子白板和学科教学的有机整合，提高教师的课堂教学效率。

培训中，专家细致讲解了电子白板在教学过程中的使用注意事项，并且演示了如何使用工具进行文件导入、标注、电子板书、制作图形等操作，以及白板和投影相互切

换的方法。参与培训的教师认真记录，积极提问，从记录笔记到现场操作，实现了从理论到实践的熟练掌握，电子白板使用技能得到很大提升。

此次培训活动，不仅激发了教师们使用电子白板进行教学的热情，更为今后高效课堂的教学注入了新的活力。

(韦蔚 连银干)

法院一强制执行收到实效

本报讯 近日，区人民法院的强制执行措施大显威力，仅用3天的时间就快速执结一起标的为50余万元的债权转让合同纠纷案件，受到了当事人的好评。

某公司诉某公司债权转让合同纠纷一案，在诉讼过程中，双方当事人自行达成和解协议。民事调解书生效后，某公司未履行义务，某公司向区人民法院申请强制执行。

执行案件立案后，被执行人某某公司仍不履行生效法律文书所确定的义务。该院执行立案立即对某某公司的财产线索展开调查。经调查发现某某公司在山东省工商局注册登记，执行人员遂赶往山东省查询某某公司的财产，发现该公司有银行存款，立即强制扣划被执行人的银行存款，并将执行款50余万元支付给申请人某某公司。（董正远 前进）

饮食小贴士预防糖尿病

- 1.饭前先吃一点生黄瓜或西红柿，吃饭先喝汤，再吃主食和蔬菜。
- 2.细嚼慢咽，不要狼吞虎咽。
- 3.少吃零食、少荤多素、少肉多鱼、少细多粗、少油多清淡、少盐多醋、少烟多茶、少量多餐、少吃多动、少稀多干。
- 4.吃菜吃带叶、茎类蔬菜，不吃油炸食物或过油的食物、不要吃含淀粉

高的食物
5.吃煮、蒸、拌、卤的菜比吃炒菜好，可以减少油的摄入。

(人民)



小寒保暖有妙招

暖头 对于耐寒能力比较差的人群来说，当冷空气来临时，不管在室内还是在室外，最重要的是要“暖头”。小寒节气，外出要戴上保暖的帽子、围巾，避免顶风行走。睡觉时注意关上门窗，避免头部被冷风吹到，但不建议蒙头睡觉。

暖手脚 “严寒从脚起”，双脚距离心脏最远，血液循环较差，故易受寒。脚部保暖对于暖身防病意义重大。另外双手也处于肢体末梢，也是寒冷容易侵袭的对象。外出时要戴手套保暖，在家洗碗洗衣服时最好也能戴上橡胶手套。另外，每天晚上睡前用热水泡脚也可助血液循环而暖脚强身。

暖腹 众所周知，肺、心脏、脾胃等重要器官处于胸腹部，万一受寒，即易引发相应器官的疾病。要注意加件衣，即使在温暖的室内最好也能穿件外套或马甲。夜间休息要盖好被子，起床时披件衣服，保护腹部不受寒。

(新华)



西甲足球名教来丰指导

近日，西甲拉斯帕尔马斯足球俱乐部主席尼古拉·西班牙著名青训教练维克多来到权健青少年足球俱乐部，对校园足球项目师资进行培训。图为维克多现场指导孩子踢球。 邱鹏摄



讲文明树新风 公益广告



帮人 有福

中国精神 中国形象
中国文化 中国表达