

长寿之乡访寿星

100岁老人卢凤英:

快乐运动 喜度天年

本报记者 杨蕾

姓名:卢凤英 性别:女 出生年月:1918年12月28日 个人爱好:运动、打牌、唠家常 长寿要点:勤动手多用脑 饮食科学规律

人物档案



卢凤英老人

卢凤英老人现住区烟草公司西面的住宅楼小区。当我们进屋后,正在整理被褥的卢凤英便笑着迎上来与我们一一握手。一同前往的周叔曾经是卢凤英丈夫的属下,数十年未见,老人竟一眼就认出他,甚至当场叫出名字。当在场的人还在惊叹老人超强记忆力时,卢凤英已拉着周叔坐下,两人热情地攀谈起来。

出生于1918年12月28日的卢凤英老人,下个月就整整一百岁了。眼前的她,虽满头白发,额头皱纹深浅不一,却有孩子似的红润面色,笑时还有两块大大的苹果肌,用鹤发童颜来形容卢凤英再合适不过。子女和周围邻居都说,老人耳聪目明,思路清晰,记忆力特别好,且行动自如,生活基本自理。100岁的老人如此健康,究竟有什么秘诀?

“手脑并用”是老人健康长寿的“总开关”

卢凤英老人很爱做家务,干活儿。用子女的话说,老人的手时刻不得闲。每天起床后她便开始整理床褥,梳妆打扮,淘米煮粥,自己的衣物及时清洗。“她每天还坚持剥花生、黄豆等带壳食材。”大女儿沈云峰说,老人喜欢坐在屋里剥花生,或者挑拣米虫,有时子女也陪她一起,便剥边唠嗑,能剥上一个小时。每次剥完花生或挑完米虫后,她心情就特别好,很有成就感,会说:“今天你们几个又有得吃了。”沈云峰说,有医生朋友告诉她,剥花生对老人的心、肝和大脑都有好处,因为大拇指上有小脑的反射区,中指上有心脏的反射区,食指有肝的反射区。经常使用大拇指、食指、中指剥花生,能使心、肝、脑受到良性刺激,起到按摩作用,能够舒筋活血。

此外,卢凤英还喜欢打牌、唠嗑。沈云峰说,前几年老人经常和邻居朋友打打牌,“我可是常胜将军呢。”一旁的老人迫不及待地告诉记者。其实,邻居们找卢凤英打牌,更多的是喜欢和老人聊天。“我妈对年轻时的事情记得一清二楚,每次一聊就停不下来,大家都爱听她讲过去的事。”不管是动手动脑,其实都锻炼了老人的大脑。大脑是人体的“总指挥”,保养好大脑其实就是保养好了健康长寿的“总开关”。

运动晒太阳,给老人“装”上衰老“减速器”

采访中,卢凤英端坐在沙发上,柔和的阳光照在她脸上,表情甚是愉悦。沈云峰说,老人在家时就喜欢坐在沙发或椅子上晒太阳,出门也爱往向阳的地方散步运动。“她自己还知道什么时候晒太阳好呢。”沈云峰说,老人喜欢选择上午9点到10点,下午3点到4点的时间段晒太阳,因为这两个时间段时太阳较好,也不刺眼。“晒太阳能预防骨质疏松,你们也要多晒太阳。”卢凤英一副认真又可爱的模样惹得在场人忍俊不禁。

“天不冷时,她每天都去公园健身。”沈云峰说,老人喜欢运动,每次去公园都会抬腿拉韧带,而且腿能抬挺高。卢凤英现在已经是公园里的“明星老太”,她也特别享受被大家“追捧”的感觉。“每次去公园锻炼,既强壮了身体,又愉悦了心情。”记者了解到,快乐锻炼能够使人增强免疫力,有效防病治病。

满足感幸福感,成为老人“青春永驻”的“加油站”

一直以来,卢凤英都对自己的生活很满意。自从老伴30多年前去世后,家里的5个子女都很孝顺。如今老人和儿子媳妇居住在一起,其他几个子女都争着孝敬老人。记者采访时,家中就有4个子女陪在老人身边,女儿忙着给老人梳妆打扮、捶背按摩,儿子在厨房里做饭烧菜,一大家子其乐融融,幸福温馨。

“现在日子好过呢。”卢凤英老人感慨道,现在不仅日子越来越好,政策也越来越好,每个月政府都发补贴,逢年过节民政局、街道居委会都来慰问,这些无微不至的关爱让老人觉得“福上加福”。因为常怀“幸福感”和“满足感”,老人心情一直处于愉悦中,正所谓相由心生,所以她看上去更加面色红润,鹤发童颜。

此外,长寿老人大都饮食讲究,作息规律,卢凤英老人也不例外。在吃方面,老人早上一碗粥,中午晚上一盅小酒,肉、鱼、蛋、果蔬搭配食用,营养丰富均衡。作息方面,老人每天早上6点就起床,晚上7点上床,睡眠时间和质量双稳定。



晚辈关爱卢凤英



卢凤英在整理被褥



卢凤英在抬腿拉韧带

大中敬老院演绎爱心故事

本报讯“生活在这里真的很温暖,有一种家的感觉,除院里贴心为我们老人提供服务外,社会上的好心人还常来这里看望我们,并送来衣服物资,还演节目逗我们开心哩……”日前,大中镇敬老院97岁的老人朱福祥感动地说。

近年来,该镇尊老、敬老、爱老的一个个爱心故事精彩演绎着。今年8月,权健集团华东总部的文娱骨干来到敬老院,开展“关爱老人,你我同心”文娛演出活动。10月上旬,区心连心爱心公益协会的志愿者们带着月饼、时令水果等,看望生活在大中镇敬老院的80多名孤寡老人,并为老人表演了少儿拉丁舞、水兵舞等13个文艺节目。志愿者们还充分发挥自己的特长,有的给老人按摩,有的给老人理发,有的给老人洗衣服,

真情温暖老人心。中国农业银行大丰支行、大丰航道办今年分别为敬老院的老人捐献价值3000元和2000元的大米、食用油等物品。大宝护肤品公司为老人送去价值5000多元的护手霜、洗面奶等日用品。东宁社区70多岁的殷桂兰老奶奶是一名退休工人,自2015年以来,她坚持不间断地为敬老院老人捐钱捐物,先后为老人捐助价值4000多元的床上用品、近5000元的棉毛衫裤和2000元人民币。锐奇曼制衣公司老板冷俊森情系敬老院,每年为老人捐献价值近万元的T恤衫。同德村工程建设老板王桂成每年中秋、春节两大节日,都带着妻子儿女一道来到敬老院,为老人发放零花钱,年发放助老金额达8000多元。(陈正坤)

大桥镇工会开展义务献血活动

本报讯 日前,大桥镇工会组织镇机关干部、各村干部群众和学校、企事业单位人员参加义务献血活动。参加活动的165人共献血50300毫升。当天清晨,一辆流动采血车准时停靠在大桥镇卫生院内,采血车前挤满了来参加献血的人。大家在工作人员的引导下,仔细填写献血登记表,在满足要求的前提下,抽取血液样本检查,并录入个人信息,抽取血液。献血过程中,医护人员还

向大家宣讲献血对人体的益处,介绍一些人体血液循环等医学常识以及献血后需要注意的相关事项。

近年来,该镇高度重视义务献血工作,通过召开会议、散发资料广泛宣传,引导干部群众树立了“科学献血不仅不会影响健康,而且还能预防疾病,有益健康”的正确思想理念。全镇所有党员干部积极参与、带头献血,推动了义务献血工作的良性发展。(龚萱)

王港闸管所组织党员学习新党章

本报讯 日前,王港闸管所党支部组织全体党员开展“学习新党章”专题活动,进一步加强党员对新党章及十九大精神内涵的认识,提高遵守党的章程的自觉性。支部全体党员集中学习了《中国共产党章程》,进一步加深了对党章重要性的认识,并就学习内容共同交流心得体会。大家纷纷表示,

通过对《党章》的系统学习,不仅受到党的政治理论熏陶,更对党的十九大精神进行了一次深刻体会。今后工作中一定认真领会、把握、学习、贯彻党的路线、方针、政策,认真践行党的宗旨,发挥党员的先锋模范作用,不断推进水利经济改革创新工作开创新局面。(陈荣林)

实验初中积极开展感恩主题教育

本报讯 连日来,区实验初中坚持走内涵发展之路,以强化感恩教育为抓手,狠抓学生思想建设,受到社会好评。该校将“爱祖国、爱党、爱父母、爱老师、爱生命”确立为学年感恩教育活动主题,利用国旗下讲话、主题班会、校园论坛、校报校刊,采取多种形式,积极开展感恩主题教育活动,引导学生懂得知恩、感恩、报恩

和施恩,把感恩之情化作家庭责任感和社会责任感。他们还邀请感恩教育品牌创始人彭成老师来校作《不要让爱你的人失望》专题报告,全校6000名师生家长现场聆听了这堂场面火爆、激昂动听的感恩教育报告。报告持续3个小时,内容精彩,互动热烈,高潮迭起,取得了良好效果。(康达栋)

三渣小学举行少先队主题活动

本报讯 近日,三渣小学少先队大队部开展了“我向习爷爷说句心里话”主题活动。活动中,辅导员老师制作了精美的课件,向学生们展示新中国成立以来,在中国共产党的领导下,不同时期取得的成就。当视频上播放到习总书记对孩子们说“从小学会做人、从小学会立志、从小学会创造”以及“努力学习,实现民族伟大复兴梦想”等寄语时,同学们纷纷举起小手,有的说:“习爷爷,我经常在新闻里看到您到农村

调研、出国访问,您太辛苦了!我要向您学习,做一个博学的人,做国家的栋梁!”有的说:“习爷爷,我想对您说,我为出生在这个时代感到无比幸福,为出生在这个国家感到无比自豪!”还有的说:“习爷爷,我们每天都坐在宽敞明亮的教室里学习,我将来一定要成为一个有用的人!”……孩子们争先恐后地向习爷爷倾诉着自己的心里话,这些话语也将激励着他们奋发图强,为实现中国梦而继续认真学习。(杨春高 王进兵)

高新区落户企业 招工简章

高新技术区规划面积33平方公里,落户启航未来智能终端产业园、丰盈锂电池、世贸天阶“直真通”等三大百亿级项目,现有生产企业50多家,其中德硕精工、美丰科技、苏视光电等数家企业因业务发展需要,急聘技术工程师、开料检测员、操作工等优秀技术人才。

一、江苏德硕精工科技有限公司 招聘操作工、产线领班、全检员等岗位,年龄18-45周岁,学历初中以上,工资待遇4000-6000元,缴纳五险,提供免费食宿;工作地点:大丰高新区启航未来智能终端产业园,联系方式:13390713272(韦小姐)。

二、盐城美丰科技有限公司 招聘机床操作工、全检员等岗位,年龄18-45周岁,学历初中以上,工资待遇4000-6000元,缴纳五险,提供免费食宿;过渡区工作地点:大丰区南阳镇朝阳路与盛业路交叉口,联系方式:83331313/18352026762(陈水英)。

三、江苏苏视光电有限公司 招聘文员、车间领班、作业员等岗位,年龄18-55周岁,有相关工作经验者优先,工资待遇3000-5000元,缴纳五险,提供免费食宿;工作地点:大丰高新区启航未来智能终端产业园,联系方式:13375237299/13851000578(张女士)。

四、江苏盛锐光电科技有限公司 招聘作业员70名,年龄18-35周岁,学历初中以上,有电子行业工作经验者优先,工资待遇3500-5000元,缴纳五险,提供免费食宿;工作地点:大丰高新区大数据产业园,联系方式:15295368086/18066177022(邹小姐)。

五、晶利达科技有限公司 招聘操作员、技术员、全检员/巡检员等岗位,年龄18-45周岁,学历初中以上,工资待遇3000-4999元,缴纳五险,提供免费食宿;工作地点:大丰高新区启航未来智能终端产业园,联系方式:13962750391(沈女士)。

六、江苏晶亚汇电子科技有限公司 招聘设备工程师、行政人事文员及检验、作业员等岗位,年龄18-40周岁,学历高中以上,工资待遇4000-6000元,缴纳五险,提供免费食宿;工作地点:大丰高新区启航未来智能终端产业园,联系方式:15998615856(李小姐)、13728892860(童先生)。