

且听，六位寿星大话养生之道

合肥市老龄委的统计资料表明：合肥市60岁以上的老人70.04万，占总人口的14.25%，其中80岁以上的老人占10.17%，100岁以上的老人186人。在186名百岁老人中，男性29人，女性157人，每10万人中拥有百岁老人3.78人。



性情温和助她颐养天年

张厚淑，出生于1907年12月，现年103岁
长寿之道：作息规律、从不挑食、性情平和

星报讯（张世龙 记者 赵莉/文 实习生 黄洋洋/图） 家住合肥市东陈岗石化厅宿舍的张厚淑老人，现年已经103岁了，但生活依然可以自理，并且思维十分清晰，唯独耳朵有些不听使唤。老人一生性情温和，现在与女儿罗继贤一家生活在一起。

长期在重庆，晚年来到合肥

“我母亲是重庆人，年轻时一直在重庆生活，生育了几个孩子，但是解放前因为种种原因都去世了，我父亲很早也去世了，只剩母亲和我相依为命。”罗继贤告诉记者，老人也是吃过很多苦的，自己很小的时候便外出上学了，后来到北京工作，之后就剩下母亲一个人在重庆生活。直到70年代，老人年事越来越高，才和女儿一起来到合肥。

心灵手巧，会织衣、刺绣

年轻的时候，张厚淑跟当地的女同志一起搞起了互助组，常常背着盐巴到附近村子里去卖，以此来贴补家用。“那时，我母亲什么农活都做，手也很巧，自己会勾织衣物，你看这沙发上搭的都是她亲手勾织的。”罗继贤指着沙发告诉记者。

罗继贤告诉记者，以前老人的鞋子都是自己亲手做，年轻的时候还给家里的孩子们做鞋。老人还会刺绣，孩子们小时候穿的漂亮鞋子都是她亲手刺绣的。

三餐以清淡为主从不挑食

“她生活十分有规律，早睡早起，准时准点。每天吃完早饭，就在阳台上晒晒太阳，伸伸腿脚，看看周边的行人。”罗继贤告诉记者，老人年轻时话语就不多，现在耳朵不太好，话语就更加少了，但是她精神状态一直很好，思路也很清晰，一生性情都十分温和。

老人虽然在重庆生活了几十年，但一直保持着清淡的饮食习惯，并且从不挑食，每餐都是跟着家人一起吃。“米饭稍微软一点，菜煮得稍微烂一些就行了。”罗继贤说，母亲没有什么特别的饮食爱好，就是一日三餐十分准时，饭量也均衡。早餐的营养稍微丰富些，一瓶牛奶、一个荷包蛋，平时多食一些蜂蜜防止便秘等等。



勤劳坚毅让她长命百岁

丁世坤，出生于1910年6月，现年100周岁
长寿之道：三餐八分饱、早起早睡必饮水

星报讯（张世龙 记者 赵莉/文 实习生 黄洋洋/图）走进包河区百岁老人丁世坤的家，记者看到，老人十分精神，双眼炯炯有神。“我母亲这一生吃了很多苦，我们现在一定要让她安享晚年。”老人小女儿朱有华感慨地说。

家境贫寒，中年不幸丧偶

丁世坤老人出生于1910年6月，已经过了100周岁的生日。“去年，我们一大家子共40余口共同为她提前祝了寿。”朱有华告诉记者，丁世坤老人出生在清朝末年的一个农户家庭，出世40天时便被抱走当童养媳。由于家庭贫寒，老人很小就开始干农活，16岁时便成了亲，在她47岁那年，丈夫过世了，之后她就一个人含辛茹苦地将两儿两女抚养成人。

每餐八分饱，早起早睡必饮水

“96岁之前，我母亲跑个十里八里的没问题。后来不小心跌了一跤，导致现在行走有些不灵便。”朱有华告诉记者，丁世坤老人身体一直都非常好，直到现在她既没有高血压也没有心脏病，就是耳朵有些背，胆囊有点炎症。

问及丁世坤老人的长寿秘诀，朱有华笑着说：“她有着非常良好的生活习惯，每天早晨7:30准时起床，晚上8:30左右就上床休息；饮食也很有节制，一日三餐只吃八分饱，从来不会暴饮暴食；并且早起一杯白开水，晚上睡觉之前也是一杯白开水；平时水果也不断。”

“我母亲特别爱干净，就怕什么油啊、水啊之类的滴在身上。”朱有华告诉记者，“她每天早晨洗脸都要洗半个小时呢，照照镜子看看自己脸上的老年斑，总是用手搓啊搓的，想着看能不能搓掉。”

老人一生任劳任怨，性格坚毅

“过早的生活磨砺，练就了母亲自强不息、异常坚毅的性格，她还帮着把我堂兄的两个遗孤拉扯成人，后来，还帮着把我们兄妹四个的孩子抚养成人，她一生任劳任怨，乐于助人，很少有什么抱怨不满，我想这也是我母亲长寿的秘诀之一吧。”朱有华笑着跟记者说。

当然，老人的长寿跟家人悉心照顾是分不开的，朱有华的爱人还常将岳母的长寿秘诀写成日志与网友们分享。



和儿子、媳妇一起生活最幸福

严秀章，出生于1910年8月，现年100周岁
长寿之道：最爱吃八宝粥，饭后适当活动筋骨

星报讯（记者王玉/文 王恒/图） 约好下午4点到达，没想到，老人已经端坐在沙发上等着了。看到老人的一刹那，记者不由地感叹，这位百岁老人，看上去就和八九十岁的老人差不多，精神矍铄，非常硬朗。

吃苦的年代锻炼出好身体

严秀章是广德人，年轻的时候爱人就走了，留下一儿两女。为供孩子读书，严秀章每天辛勤劳作，种地、种菜、卖鸡蛋、当奶娘、做保姆，只要能赚钱就去做。终于儿子罗云光成为全县的状元，小女儿也成为一名大学生。

60年代，严秀章随儿子来合肥居住。家务活、带两个孙子的活，老人全包了。1975年左右，老人因为想老家，提出将两个孩子也带回照顾。当年，老人也有60多岁了，从合肥回广德，一天一夜的路程，老人一路上就是将两岁的小孙女抱在手上，四岁的孙子放在挑着的筐里，坐汽车、转轮渡、再坐车。“可能就是年轻时能吃苦，锻炼了我的好身体吧。”老人笑着对记者说。

最喜欢早起后自己盘头发

老人每天早晨7:30起床后，要挑自己喜欢的衣服穿，还要自己盘头发。老人早餐主要以稀饭和牛奶为主，最喜欢吃八宝粥，“八宝粥有许多豆子、枣子在一起，不说营养有多好，主要有一种农作物特有的香味。”

吃过早饭，老人会在家里走走、到阳台上看看、活动活动筋骨，然后回到客厅里，听广播，或者看电视。在重外孙背诵三字经时，老人还会跟孩子一起背。

虽然是百岁老人，但是严秀章在家不需要拐杖，就能完成自己力所能及的事情，包括自己洗头、洗澡等。

和儿子、媳妇一起生活最幸福

问到老人最开心的事情时，老人说：“肯定是和儿子、媳妇生活在一起啦。”老人告诉记者，媳妇嫁过来已经50年了，一直相处得很好，媳妇就像女儿一样亲。在一边的媳妇对记者说：“大都有老的时候，年轻时老人帮我们渡过困难，现在也该让我们给她养老了。”说话间，媳妇还给严秀章老人整理整理衣领。

八旬老人争当“养生之星” —— 本报“养生征集令”火热进行中

星报讯（黄军志 记者 董艳芬） “我有很多养生小偏方，我能入围老年‘养生之星’吗？”昨日上午，家住省城瑶海区的张克英老人致电本报，表示愿意和广大老年朋友分享自己的养生心得。张奶奶告诉记者，自己已经85岁了，身体一直很棒，牙不缺、眼不花，走起路来不比年轻人慢，而这些都得益于自己的“养生秘籍”。张奶奶说自己正在将这些偏方整理成文，来参加“迎重阳——老年健康养生心得大征集”活动，希望摘得“养生之星”大奖。

今天是农历九月初九重阳节，为了给广大老年朋友奉上一份节日养生大礼，本报联手安徽省绿十字医药连锁有限公司，共同举办合肥市第四届“迎重阳——老年健康养生心得大征集”活动，全城海选“十佳老年养生之星”及30条值得推广的养生之道、30名入围奖。

参加活动的老年朋友可将 “养生心得”寄至本报。邮寄地址：合肥市永红路10号《市场星报》财经部收，信封上请注明“养生心得”征集字样。电子投稿请发至邮箱：0551dong@163.com，活动咨询电话：5223792；13655603626。投票截止日期：2010年10月23日。

