

## 且看他们,长寿有道

102岁夏老:  
爱吃荤菜,痴迷电视剧

星报讯(张敏 记者 马冰璐/文 黄洋洋/图) 每天中午喝鸡汤、爱吃红烧肉、一天一包烟……如此生活,你是不是觉得健康早该出问题了?合肥市蜀山区的102岁老人夏永仓就是这么生活的,但老人家精神矍铄,身体硬朗,还是个“电视迷”,尤其喜欢看反映家长里短的家庭剧。

夏老精神矍铄,胃口好,一天要吃四顿饭,而且尤其爱吃荤菜,鸡汤、红烧肉更是最爱。“每天早上,他都要喝牛奶,吃包子、鸡蛋。”夏老的儿子说,每天中午,夏老都要喝鸡汤,一只鸡一般够他吃4天,“此外,还要为他烧一些可口的荤菜。”

而每天午睡起床后,夏老还要喝一碗甜汤,“用红枣、银耳等熬成的甜汤,他特别喜欢喝。”晚饭后,夏老一般会吃稀饭或者面条。虽然爱吃荤菜,但夏老身体非常健康,既没有“三高”,也没有慢性病,“一年到头很少生病。”夏老的儿子说道。

除了爱吃荤菜,夏老还喜欢吃糖、抽烟,而且烟瘾非常大,“一天一包烟。”令子女们哭笑不得的是他特别喜欢抽好烟,所以平常来看望他时,子女们除了带一些水果、糕点外,还会准备一些好烟送给他。

听广播、看电视是夏老日常生活中非常重要的两件事,“每天晚上睡觉前,他都会听一会儿广播。”而白天,他会坐在电视机前,聚精会神地看电视剧,他尤其喜欢看一些反映家长里短的家庭剧。

86岁周老:  
乐观豁达最重要

□ 徐汐颜 记者 邵华

“我今年86岁啦,但我可不觉得自己年纪大。每天坚持锻炼,健身、写字、读读书。”家住合肥市包河区望湖街道沁心湖社区的周敦成老人喜滋滋地介绍起自己晚年的幸福生活。作为安徽省第四届“十大福星”,周老对如何“夕阳红”很有一套。

## 耄耋老人养生有一套

“我主要抓‘三好’,简单说就是:动好、吃好、心态好。”谈起如何养生,老人滔滔不绝地介绍起来。几十年来,周老一直坚持规律生活,尤其是近些年,每天早上4点起床,22点休息,每餐时间定点,注意荤素、粗细粮搭配,连健身活动的时间、活动量也是固定的。此外,老人还自创了一套健身法,从举哑铃到慢跑再到气功,争取运动全身。除了纯体能的训练,老人还坚持下象棋、打乒乓球等。正是在他的倡议下,沁心湖社区专门为社区老人设置了乒乓球室,给老年“球友”们创造良好的健身条件。

## 照顾患病女儿几十年

“长寿最大的秘诀是乐观豁达。”提到自己的家庭故事,周老如是说。老人小女儿是一名精神分裂症患者,患病

近40年,正是在周老的悉心照顾下,女儿的病一直较为稳定,近年来病情好转,生活得简单而快乐。

“基本是我照顾,她母亲身体不好,脾气也比较急躁。”几十年来,周敦成没对女儿发过一次脾气。虽然现在女儿病情好转,可以做简单家务,但周敦成仍不让女儿进厨房,“有火,有刀,伤着了怎么办?”

2008年,老伴因病入院,当时已经79岁的周敦成一边照顾老伴,一边照顾女儿,忙得像个陀螺。有朋友劝他将女儿送进养老院,他坚决拒绝,“在外面吃药不及时,加重病情怎么办?”“只要我能动,我一定将她照顾好。”老人很坚定。

## 他还是位遗体捐献志愿者

周老身上让人意想不到的故事特别多。就在采访快结束时,老人表示,自己现在这么注意身体健康,也有一部分原因是自己签订了遗体捐献申请书,是一名光荣的遗体捐献志愿者。

“老家的同学去世后捐献了遗体,这对我触动很大。”周老说那是1993年,他第一次知道遗体捐献这回事。之后,自己又从电视上看到捐献遗体的新闻,萌生了捐献遗体的念头。

2006年11月8日,他和妻子双双签订了遗体捐献申请书。2012年1月,周老的老伴因患食道癌去世后,将遗体捐献给医学事业。

## “玩范”十足 网上“成仙”

76岁的他会跳拉丁、玩电脑,老了也很“潮”

星报讯(张秀华 鲍俊良 记者 邵华) “玩鹰健身,上网健身”是76岁老人童宏禧常常挂在嘴边的一句话。家住省城常青街道沿河社区的他不仅制作收藏了数百只精美的风筝,还在网上分享自己玩风筝的心得,是个“潮范儿”十足的老人。



## 家中收集上百只精美风筝

虎头风筝、孔雀风筝、鸽子风筝、天鹅风筝……走进童老的家,满屋子制作精美的风筝让人大开眼界。童老最擅长也最钟爱的风筝种类叫盘鹰。这是一种特技风筝,在无风天也可以盘玩,但放飞时对技术手法要求最高。

童老在安徽风筝界是响当当的人物。“特技风筝我玩得最好,”他自豪地介绍道“八平方米的夜光筝,27斤重,我不用人帮忙,一下子就放飞上去了。”“好多商场开业都请他去放风筝呢,”他的老伴赵能玉笑着说。

童老不仅玩风筝,而且自己动手做风筝。虎头风筝、鸽子风筝,很多都是他一笔一画亲手做成的。童老制作的风筝精美,容易放飞,很多人都愿意出高价购买。

## 网上冲浪分享风筝心得

在迷上放风筝之前,童老是合肥市知名的拉丁舞教练。他和老伴曾获得很多拉丁舞比赛的大奖。“自从2005年迷上了放飞筝,他也不跟我一起练习拉丁舞了。原来家里的练功房也被他改造成风筝收藏室了。”老伴赵能玉笑道。

除了放风筝,童老最爱做的就是上网。他申请了QQ号,注册了淘宝账号。在全国风筝论坛上,网名“天鹅湖老仙”的他非常活跃,经常发帖子,晒作品,与“筝友”互动交流心得。

“质本洁来还洁去”  
七个字画出林黛玉肖像

75岁老翁擅长“组字画”、“剪纸画”

星报讯(王鹏 记者 马冰璐 文/图) “质本洁来还洁去”、“活到老、学到老、快乐到老”……将这些语句拆分成汉字,再将汉字基本定位,定位后再夸张变形,最后上色成画,这便是一幅“组字画”的创作过程。合肥市美虹社区的李家煜老人非常擅长创作这种独特的“组字画”,除了“组字画”,他创作的“剪纸画”也令人叫绝。

75岁的李老自幼喜欢剪纸、画画,“我上中学时,曾参加过学校的墙报小组,并为校刊进行绘画创作。”这些经历让他积累了一定的绘画经验,上高中时,他突发奇想,萌生了将汉字糅入画中的想法,“我试着创作了几幅‘组字画’,并得到了同学们的一致认可和称赞。”

此后忙于学业、工作的他直到2000年退休后,才有充足的时间继续创作“组字画”。到目前为止,他共计创作了100多幅“组字画”,“最喜欢的是这幅用‘质本洁来还洁去’这七个字画出来的林黛玉肖像。”李老兴致勃勃地指着画作介绍道:“你看,发髻是‘质’字……”

一幅“组字画”从构思、打底稿到最后成画,往往要花费李老好几天的时间,但他却乐在其中,“有时候灵感一来,便什么都不管了,真是到了废寝忘食的地步。”

除了擅长“组字画”,李老的“剪纸画”



也堪称一绝。

多年来,李老创作的“组字画”、“剪纸画”作品多次荣获全国大奖,“我的朋友们都喊我‘获奖专业户’。”李老笑着说道,除了给他带来荣誉外,创作“组字画”、“剪纸画”还让他的生活更加充实,“每天都过得十分充实、快乐。”