

# “这么好的年辰，我争取活过100岁”

## ——一位95岁老人的长寿“秘诀”



新闻  
源地 [ 宣汉 ]

一把老式藤椅，一杯清茶，写写书法，看看报纸；有寻医问药者，细细把脉，不厌其烦地耐心解答；定时沿着长满青草的老街来回转转，坐在藤椅里，静静看着屋前的车水马龙、人来人往。对于95岁老人陈礼文而言，这就是他退休30多年的幸福晚年生活。

近日，在一个难得的凉爽天，社区记者来到陈礼文老人的家——宣汉县土主镇庙河街老街，见到陈老先生时，他正坐在一把老式藤椅上闭目养神。

### 生活作息规律

陈老先生与身后200年的老宅相伴，差不多百年。据老先生介绍，他的祖籍是宣汉县南坝镇，爷爷辈为谋生来到土主镇安家，修木制结构房屋3间，保存至今，父母辛勤劳作，育有子女6个，艰难度日。他是老么，从小体弱多病，几次挣扎在生死边缘，于是，租田耕种的父母一咬牙让他到马家乡（今柳池）拜师习中医，1958年任公社卫生院院长，直至1981年退休。

“我父亲脾气好，无论对待家人还是邻里，永远都是和和气气的。”谈起父亲，70多岁的儿子陈思忠告诉社区记者，陈老先生对任何人都平易近人，遇有人求他看病，少有收诊费的，遇到贫困乡亲，他不但收钱，还会拿钱请患者吃饭。

据介绍，陈老先生的作息几十年不变，他每晚8点休息，早上5点起床，先把老屋里里外外清扫一遍，然后做早餐。吃完早饭，就开始看书看报。社区记者在老先生简陋的木屋里看到，事必躬亲的他把屋子收拾得井井有条、干净整洁。

### 切忌暴饮暴食

“说起长寿心得，我认为要心静，对事不要过分计较，饮食清淡为好。”据了解，陈老先生从不挑食，也不浪费，家人剩下的饭菜他都要全部吃光。“他的主食是南瓜糊糊、芋芋糊糊，尤其喜欢冬瓜炖肥肉，但他都是定量饮食，吃个八分饱即可。”现在的年轻人喜欢暴饮暴食，吃火锅、大鱼大肉、喝冰冻啤酒，这样，受累的是肠胃，时间长了累积成病，未老先衰。他们还有一个最不好的习惯就是玩手机，小小年纪就开始戴眼镜，为啥不好好看点书呢。”陈老先生说。“我每天坚持读书看报，这样能够锻炼大脑，防止痴呆；练习书法，还可以打发时间，活动筋骨。”

社区记者看到，清瘦高个的陈老先生背不驼、眼不花，走路精神十足，唯有耳朵有些背，给来求医者看病时，望闻问切，丝丝入扣，其思路语言清晰干练。老先生给病人开处方时，用毛笔书写的小楷一笔一划，皆成章法，尤其是不戴眼镜，令人佩服至极。

“凡是要有个‘度’，太过而无不及也。这是我对年轻人的养生告诫。”老先生说，“这么好的年辰，我争取活过百岁，还要多看看世界。”在此，我们祝福这位走过近百年风雨历程的老人健康长寿！

(本报社区记者 梁俊)



## 河市9岁男孩离家出走

### 家人四处寻找未果 盼知情人提供消息

本报讯 9天前，达川区河镇的刘一江离家出走，在外打工的父母急忙回家寻找，至今仍未消息，家人焦急万分……

昨日，刘一江的父亲刘明鑫告诉记者，他们住在河溪镇大西街志鹏楼（麻纺厂），他和妻子一直在深圳打工。9岁半的儿子刘一江就读于河溪镇耀育才学校小学四年级二班，成绩一般，有点小调皮，长期由爷爷婆婆照顾。7月8日上午，刘一江出门玩耍，离家出走至今未归（后来知道他家里偷偷拿了300元）。儿子离家时，上身穿白色+粉色T恤衫，下身穿蓝色牛仔褲，脚穿凉鞋，身高145cm左右，离家时发型为平头，皮肤黝黑，身材偏瘦。

刘明鑫说，7月11日，听说儿子离家出走，他立即从深圳赶回，动员亲朋在镇上和达州火车站及达城等地到处寻找。“7月14日下午，儿子的同学在河溪镇政府附近看见他跟一个大孩子在一起。”刘明鑫说，可当儿子的同学去抓刘一江时，刘一江却跑了。后来，刘明鑫去调那里的监控视频，却发现摄像头刚好坏了。

“我现在最担心他身上钱用完了。”刘明鑫说，如今已过去9天，儿子还没找到，他已报警。“儿子：爷爷、婆婆、爸爸、妈妈、弟弟都非常想你，牵挂你，见到消息后，请速回家。”刘明鑫说，希望刘一江见报后能够赶快回家，也希望知情人提供消息。联系电话：刘明鑫 18676764458（深圳号码）、18048066950（达州号码）、18784801015（达州号码）。

(本报记者 向也)

新闻  
源地 [ 达川区 ]

## 南阳市交通运输系统调研组 来达学习农村公路建设经验

本报讯 7月15日，河南省南阳市交通运输系统调研组一行14人来到达州，调研学习达川区农村公路建设先进经验。

调研组一行深入达川区百节镇乌梅山、马家乡肖家坡村、双庙镇二东村，现场参观考察该区农村公路建设情况。在随即召开的调研会上，达川区交通运输局局长马朝胜详细介绍了该区农村公路建设的先进经验，双方就农村公路建设工作积极交流，分享经验，并达成广泛共识。调研组表示，通过调研学习，获益匪浅，将借鉴达川区先进经验，结合自身实际，开创南阳农村公路建设新局面。

据了解，近年来，达川区委、区政府高度重视交通运输工作。自撤县设区以来，达川区累计投入各类资金28.30亿元，建成等级公路2767.20公里，实现了全区100%的村、86%的社通水泥路，为农村地区脱贫攻坚打下了坚实基础。在农村公路建设中，该区完善体制机制，强化资金投入，发挥群众主体作用，并严把设计关、监督关、验收考核关，将农村公路建设与乡镇规划建设、新农村建设、农业产业发展规划相结合，最大限度发挥路网的整体效益。上述先进经验和做法，于6月20日刊发于《人民日报》第17版，引发广泛关注。

(郑川 本报记者 漆慧霞)

坚打下了坚实基础。在农村公路建设中，该区完善体制机制，强化资金投入，发挥群众主体作用，并严把设计关、监督关、验收考核关，将农村公路建设与乡镇规划建设、新农村建设、农业产业发展规划相结合，最大限度发挥路网的整体效益。上述先进经验和做法，于6月20日刊发于《人民日报》第17版，引发广泛关注。

2382258

新闻  
热线

13568160555  
15281803222

【一经采用即付稿酬30—100元】

### 达州市通川区西圣小学 招生招聘

招生：一年级新生100名(不限户籍，额满为止)  
招聘：中、小学各学科教师数名  
电话：18113396222 黄老师 15892417387 罗老师  
学校地址：通川区西圣寺路181号(五七师部旁)

### 启事

因本养生馆亏损，从即日起停止营业，望本馆未消费完项目的客户直接与王经理联系。电话：13228271630  
宣汉县俊颜·淑女美容美发养生馆  
2016年7月18日

## 达州市慧园教育培训学校 “选择慧园教育 你离名校近一步”



来参培，亭子、福善、管村等附近乡镇的学生也慕名而来。

达州市慧园教育培训学校位于达川区南城仙鹤路洲河湾。开办近4年来，慧园教育用精准的教学培优，扎实地践行着学校的办学目标——“选择慧园，你离名校近了一步！”

该校针对“初升高”、“小升初”开设了“中考名校专训保录班”、“中学语文大师班”、“小升初名校专训签约班”等王牌班型。

昨日上午，笔者来到慧园教育，看到前来参加培训班的学生众多，每个学生脸上都洋溢着自信快乐，老师们激情洋溢、精心辅导。在慧园学校大门，几面锦旗十分显眼。“这几面锦旗都是学生家长主动送来的。”据介绍，这几名学生去年到慧园教育培训，在老师的指导下顺利考进了理想中的高中，今年暑假他们又回到慧园教育继续参加培高中课程培训，准备备战高考。

据该校李校长介绍，一直以来，学校都是坚持质量第一。校内很多新生都是通过“老学生”的家长推荐来的。这些年，学校开设的“中考名校专训保录班”、“初升高衔接班”、“中学语文大师班”等王牌班型，效果特别明显，备受家长好评，不仅吸引了城里的学生前

后必须进行一次小测验，保证孩子在每个阶段都能有进步，而不是盲目地去上课，从而保证教学效果的透明化。

慧园教育对口碑声誉要求十分严格，家长和学生的反馈会受到格外重视。据李校长介绍，慧园每年都会定期安排专人进行社会口碑和美誉度调查，对学生和家长进行调查回访，然后将信息再反馈进行筛选、梳理、总结。

李校长介绍，“中考名校专训保录班”专注中考培训，目标锁定为省内一流高中。只在慧园教育培训的优秀学生，既可参加省内各大名校的自主招生考试，也可由慧园教育直接推荐给名校提前录取，保证这些学生可以就读到省内一流高中。“中学语文大师班”则专注语文教育教学，聘有高中语文备课组长、达州中考命题专家等作为金榜语文顾问，在语文教育培训中独树一帜。

慧园教育地址：达川区南城仙鹤路洲河湾小区盛德地产办公楼(幼儿园楼上)  
咨询电话：2669358、2799358、18682898865(李老师)。

“2016晚报读者满意教育培训机构”形象展示(七)