

# 达州市评出第四届十大健康百岁寿星 我市最长寿老人已114岁



邓昱玉,女,1907年1月生,110岁,五世同堂,现居住在大竹县莲印乡龙潭村1组。



李成碧,女,1908年3月生,109岁,五世同堂,现居住在渠县柏水乡小寨村5组。



杜世林,女,1908年10月生,109岁,四世同堂,现居住在渠县大义乡大义村3组。



陈世方,男,1912年9月生,105岁,四世同堂,现居住在渠县三板镇大石村4组。



袁秀德,女,1912年11月生,105岁,五世同堂,现居住在宣汉县庆云乡鞍山村8组。



唐九万,男,1913年1月生,104岁,五世同堂,现居住在万源市白沙镇荆桥铺村白庙子组。



曹子用,男,1916年4月生,101岁,四世同堂,现居住在通川区三圣宫巷3号。



王世礼,女,1916年11月生,101岁,四世同堂,现居住在万源市太平镇孔家山村包家河组。



李茂玉,女,1913年8月生,104岁,五世同堂,现居住在开江县任市镇红旗桥村3组。



谭显珍,女,1914年6月生,103岁,五世同堂,现居住在达川区石桥镇任家山村8组。

据国务院新闻办2017年9月29日发表《中国健康事业的发展与人权进步》白皮书指出,中国人均预期寿命从1981年的67.9岁提高到2016年的76.5岁,增长了8.6岁。

截至2016年底,我市百岁以上老人已达118位,其中男性55人,女性133人,农村143人,城镇45人。渠县百岁老人占主要比例,最长寿的一位生于1903年,今年已114岁。

今年8月,我市启动了第四届十大健康百岁寿星排行榜推选活动,从各地推荐的23名候选人中,通过按户籍年龄排序、健康状况评估和实地核查筛选,产生出了十大健康百岁寿星。

## 百岁老人的长寿之道

### 性情豁达 勤于劳作

兰明珍老人是达川区桥湾镇龙山村人,生于1914年,今年103岁。提到她,旁人都说老人从不争强好胜,心地善良、性情豁达。

老人18岁嫁入达川区桥湾镇龙山村,进入婆家后,上孝敬婆婆,下与兄弟妯娌相处和睦。婆婆患病后,她悉心照料,一日三餐端茶递水、伺候汤药,直至婆婆故去。

据介绍,老人育有三男二女,在小儿子才几个月的时候,老伴就生病去世了,留下嗷嗷待哺的幼儿和几个半大的孩子,在那个物质匮乏的年代,为了让孩子吃饱,老人半夜就起来干活,生活很艰辛。而到了儿女结婚成家之际,长子不幸患病去世。老人没有被命运击倒,直面生活的磨难。

“老人家处理事情是一把能手,而且总是处处替别人着想。现在虽然年纪大了,但有的家庭事务还是离不开她。老人性格好,他们一家人也都和和气气的。”当地村委会的人介绍说。

虽然已是百岁高龄,老人依然会劳作,自己的生活也都自己料理。“总想干活,闲不住,能动的时候就做点嘛,不给他们(子女)添麻烦。”据周围的人说,老人现在每天都会劳作,身心非常健康。

问及老人平日饮食,她的家人说,老人日常饮食从不挑剔,一日三餐都很规律,从不暴饮暴食,吃饭细嚼慢咽,还少食多餐。现在每天上午下午之间都要吃点心,对肉食和蛋类比较偏好,喜欢饮水,睡眠也规律,一般在10小时左右。

### 每天步行一小时 腿脚灵活伤病少

两耳仍闻窗外事,笑对人生百病除。这句话说的是通川区西城小北街社区的百岁老人曹子用。

1916年出生的曹子用今年101岁。据了解,改革开放后,老人曾投入到各行各业的会计业务骨干培训中,培训会计专业人才数千人。

退休后,老人热衷关心国事,每天都要读、看新闻。说起党的十八大以来反腐倡廉,他也能侃侃而谈。

老人爱好体育锻炼,95岁前每天坚持步行近一小时,很少患病。96岁后曾两次严重骨折却较快痊愈,得益于长期锻炼。

记者了解到,老人生活很规律,饮食、起居都有一定的安排,从不与他人攀比,常说:知足常乐,心胸开;仁者长寿,百病除。

### 爱说爱笑 规律生活

李茂玉老人,1913年8月9日出生于开江任市镇红旗桥村3组,今年104岁高龄。

老人耳聪目明,步履稳健,精神矍铄。采访时,老人正在门前空坝将晒干的包谷搬回家里脱粒。见人来访,放下活,撮箕笑哈哈打招呼:“谢谢你们关心,来看我,谢谢。”

“笑一笑,十年少。”老人是一个处世随和、爱说爱笑的人。她说:“我是苦日子过来的人,丈夫走得早,为了生计,我起早贪黑,下地干活,长期劳作,练就了一副好身板。”老人目前三餐还抢着自己动手,不要儿孙们侍侍;衣服脏了,也是自己洗,不准儿孙们代劳。不但生活基本自理,还能帮助小辈们做些简单的家务活。

老人有一儿两女,大儿前几年去世,大女儿今年73岁,二女儿已步入花甲之年。2012年之前,她独自一人生活,除了洗衣做饭、下地干活外,特别喜欢竹编,每逢赶场天,她都要将编制的撮箕、筛箕等拿到3公里外的任市镇卖,再割点肉、打点酒回来。现在,老人跟大女儿一起居住,过去每餐要喝一点酒,现在改为喝雪碧饮料。

老人生活很有规律,并且有自己的生活方式。她每天早睡早起,早上都要散步,呼吸新鲜空气,练练腿脚,活动身子,下午四五点钟也会外出散步,平时在家也喜欢动手收拾。“不挑食,不偏食,坚持粗茶淡饭,喜欢吃鱼、肉、水果,一般不吃营养品。”其家人说,老人有自己的一套养生之道,生活中一直饮食有度,少吃多餐。

古代医学家倡导“天人合一”,讲究的就是“顺其自然,心理健康,适量运动,平衡膳食,自我保健,科学生活”。老人就是这样通过不自觉的养生行为,加上社会环境影响,延缓了衰老,激发了她健康长寿的信心和决心。(本报记者 刘苏颖)

## 招聘启事

达州市尔雅传美文化传播有限公司隶属达州日报社,是一家文化艺术交流、策划、培训、房地产开发经营及餐饮、住宿等业务为主的专业文化传播公司。为了适应企业不断发展,满足部门人员需求,根据公司业务发展的需要,现招聘以下岗位:

**办公室文员:** 1、性别女,形象气质佳,本科以上学历,有行政管理或相关工作经验者优先; 2、有较好的沟通表达能力及服务意识; 3、熟练电脑操作及office办公软件,具备基本的网络知识; 4、具备较强的文字撰写能力和较强的沟通协调以及语言表达能力。

**客户经理、商务代表:** 1、性别不限,年龄25—35岁,身高女160cm,男170cm,统招大专以上学历,专业不限; 2、形象气质佳,具有较好的沟通能力,市场开发、分析及应变能力; 3、有房地产销售经验,熟悉相关知识; 4、具有责任心、团队精神和良好的人际关系沟通技巧。

**文案策划:** 1、性别不限,年龄20—35岁; 2、中文及新闻类专业统招大专以上学历; 3、文字功底深厚,有过采编工作经验者优先录用。

**平面设计:** 1、性别不限,年龄20—35岁;

2、设计类专业统招大专以上学历; 3、熟练运用PS、AI、CDRA等设计类软件; 4、根据公司策划和营销思路能独立完成设计方案,有过相关设计工作经验者优先录用。

**活动策划:** 1、性别不限,年龄20—35岁,统招大专以上学历,有大型线下活动执行经验者优先录用; 2、有良好的团队协作、组织协调和临场应变能力; 3、熟练操作各种办公软件,如Word、Excel、PowerPoint等。

**策展助理:** 1、性别不限,年龄20—35岁,美术类相关专业统招大专以上学历; 2、熟悉国内外展览相关流程和规范,有过策展相关经验者优先。

**施工员:** 1、性别不限,年龄25—45岁,土木工程统招大专以上学历; 2、要求工作经历五年以上,具有建筑类相关专业毕业证书及执业资格证书; 3、熟悉质量验收评定标准,项目施工管理,安全文明施工规范; 4、熟悉相关技术、工作流程安排、工作程序衔接; 5、具有较强的施工组织及沟通协调能力。

**福利待遇:** 工资:3000—5000元

**福利:** 五险一金

**联系电话:** 王主任 13982877015

**简历投递:** 22054279@qq.com 广告