

脾气好 爱吃素 洗衣做饭自己干

百岁老人单学思家中闲不住



说到单学思，在滕州市级索镇韩桥村可是无人不知无人不晓，脾气好、爱聊天、每日闲不住是村里人对她的评价。

逢重阳节前夕，百岁老人单学思正在家中院子里剥玉米。看到有人来，便放下手里的活，向记者挥手，并搬过来一个马扎说，“快坐下快坐下，我去给你倒杯水。”身体硬朗、思维敏捷、精神矍铄令人惊讶。

据老人的儿子王开存介绍，单学思老人每天晚上9点来钟准时睡觉，早上7点之前起床，起床后就开始忙乎着做早饭，还不让别人插手。“我母亲的生活非常规律，每天起床后，就开始做全家的早饭，然后就开始到处找活干。别看她今年已经100岁了，全家的衣服都是她洗，有时候我看不下去要帮忙，她还不让。”

“俺娘长寿，肯定和饮食有很大的关

系。”王开存说：“她在个人饮食上有一套，平时喜吃素不吃肉，就连鸡蛋也不吃，最喜欢吃的是菜豆腐，假如哪天饭桌上没有素，她就不高兴。一日三餐，顿顿一个馒头，一碗稀饭是必不可少的，定时定量进餐，顿顿七分饱。”

就在这时，正巧一位邻居前来做客，这位邻居说：“别看单大娘年龄大啦，但耳不聋眼不花，并且就喜欢聊天，人还非常热心，村里男女老少闲着没事都爱找她聊天。都说家有一老如有一宝，单大娘她这是俺们全村的宝啊。”“俺平时也没啥事，而且年龄大了，又不能走太远，就想别人来找我聊天。每次一看到有人来，我就高兴。”单学思告诉记者。

“俺娘身体可好了，她95岁那年有一次打水洗手的时候，在院子里不小心摔倒了，把盆骨都摔裂了。家人看她疼的厉害，便带她去姜屯一个看骨头的地方治病，那位大夫治不了，让去人民医院。去了人民医院，医生说年龄太大了，不能动手术，还是回家静养吧。我当时心灰意冷，就觉得这次再也好不了了，可谁想到，过了半年居然慢慢的好了，一年后又可以正常走路了。不仅如此，这么多年来，就连感冒发烧也没得过。”王开存笑道：“现在啊，我们全家人最大的愿望就是希望老人身体健康，晚年幸福。”

(特约记者 金亮 张波)



菜品口味自己选 微信私厨受追捧

微信朋友圈经济逐渐渗入到市民的生活中，微信代购、微信订餐也不再是什么新鲜事。衣服、鞋子、包包、化妆品等都是朋友圈中的热卖产品，而自制美食也逐渐成为朋友圈的“常客”。

在市中区某保险公司上班的刘女士，闲时总爱用手机浏览一些社交类软件，一次偶然的机会，在微信朋友圈看到一闺蜜晒自制的各式各样小蛋糕，刘女士说当时看到那蛋糕的模样后，实在是让她憋足了口水。而从那之后，刘女士发现在朋友圈中经营者中自制甜品或者私家小厨的人还有不少。刘女士说她最近经常从微信朋友圈中购买各式各样的食品，如果觉得不错，还可以推荐给其他朋友。

刘女士向记者推荐了一位“出售私房辣子鸡”的用户。在该用户的朋友圈中，可以看到不少做辣子鸡的准备工作以及厨房内的整体布局。为了让打算初次在此购物的消费者信任，卖家往往还会将一些消费者用餐后的评论以截图的形式发表。记者随即表示打算购买一份，店家留下记者的地址后，在约定的时间内准时送到了目的地。

据了解，目前在微信平台上售卖的小吃，其付款方式多以支付宝转账为主，先付、到付都可，满足了一些不愿出门，但仍想买心仪美食的年轻人。在记者对这些消费者的走访过程中，发现大家偏向微信购美食的原因，主要是出于对卖家所展示的卫生条件认可，以及菜品的味道也可最大限度的让消费者挑选。

(记者 王龙飞)



9月29日，滕州市一位66岁的冯先生，自己制作了直径3米、彩带长15米的“国微风筝”，彩带上写着祝福祖国生日的话语。

(特约记者 侯志龙 摄)



老李退休后迷上太极杖

一练20年 义务教市民

在滕州市龙泉广场，一位穿着灰色太极服装的老人手持拐杖正带领市民练老年太极杖，他的动作干净利落，出杖有力，吸引了众多市民观看。

他叫李峰春，今年80岁，家住滕州市港子街，原在滕州市一建公司工作，1993年退休，老李退休后，为了锻炼身体，于1994年在当时的滕州市老体育中心跟着吕老师学习太极杖，刚开始学时，他在吕老师的指导下，白天学，晚上练，他把老师教的每一个动作，看在眼里，记在心里，回到家自己吃着饭还琢磨动作要领，由于他学的认真，练的刻苦，很快掌握了老年太极杖的要领。从那开始他就迷上了老年太极杖，一练就是20年。

“练太极杖就是为了锻炼身体，老年太极杖，有65个动作，如‘回头望海’、‘风扫落叶’、‘金鸡点头’、‘猛虎下山’、‘蛟龙摆尾’等每一个动作

都有它的具体要领，练时要心静，刚柔相济，才能练出它的真正内涵。”李峰春手持老年太极杖说道。为了练太极杖不管刮风下雨，冬天夏天，他都坚持冬练三九，夏练三伏，每天早上5点起床到滕州市的龙泉广场、火车站广场、荆河公园等处练老年太极杖，20年来，从不间断，由于他的刻苦练习，他的身体健康了，心情舒畅了，走路有力了。

不仅如此，他还义务教老年人练习老年太极杖，谁找到他学，他都热情教，耐心讲解老年太极杖的要领，有时为教一个高难度的动作，他不厌其烦地反复教十几遍，甚至几十遍，直到教会为止。他先后义务教市民

200余人，其中，有60多岁的老人，也有70多岁的老人，不管男女老少，只要想学，只要跟他学，他都会热情耐心地去教，并且一直到教会为止。“李峰春老师是一位热心的老人，他不仅自己练太极杖，而且义务教我们练，他对人热情，分文不取，手把手教，我们很感动，很感谢他。”67岁的李德坤老人告诉记者。“李老师很执着，热情为老人服务，我们跟他练老年太极杖身体康健了，心情好了，他为我们这些老人付出很多心血，我们都要向他学习，学习他这种无私奉献精神。”一位64岁的王传章老人如是说。

(特约记者 侯志龙)



小区生火烙煎饼 烟灰四散居民烦

几位中老年女士聚集在一起，一边烙着煎饼，一边聊着家常，画面和谐，但是如果这一场景发生在城市社区内，烙煎饼产生的烟灰四散开来，明火可能会引发的安全隐患，烟味也会让部分社区居民感到不舒服。

9月27日，记者在薛城区某社区里看到，几位中年女性居民在自家楼下的空地上生火烙起了煎饼。据其中一位在旁边观看的居民介绍：一起烙煎饼的这些人都是一些附近的邻居，平时就喜欢聚在一起聊天，有的时候也会聚在一起烙煎饼。烙煎饼的鏊和其他专业工具都是其中一位市民提供的，为了保证煎饼口味正宗，生火用的柴火都是大家平日搜集的废旧木柴。每次烙煎饼都会吸引很多人，不少居民看到有人在楼下烙煎饼，也会从家里和好面、准备好材料，排着队等着加入烙煎饼的行列，因此每次烙煎饼都会从中午一直持续到下午，大家边聊天边烙煎饼，煎饼的阵阵香味也会吸引不少居民聚过来品尝，每次烙煎饼的时候楼下气氛很是热闹。

在家门口亲手制作味道正宗的地道美食固然开心，但是也有人对此表示不满。同一小区的一位年轻女士表示：在小区里烙煎饼烟味很大，不时还有烟灰四处飘落。而且现在正好是秋季，天气很干燥，小区内的空地上堆积的杂物也很多，如果不小心很容易引发火灾。“我觉得这种事还是应该有人管一管，如果大家都到外面生火做饭，那小区成什么样了？”这位女士说。

(记者 杨舒)

