

干点活儿找乐子 出个门要穿戴整齐

# 百岁老人心态年轻爱美丽

俗话说,“山中只有千年树,世上难逢百岁人。”在滕州市东郭镇马河村的一位百岁老人丁柴氏,虽然已过百岁高龄,但是老人腿脚仍旧灵活,精神饱满,耳不聋,说话也很有条理。老人将头发梳理得整整齐齐,看不出有一丝凌乱。

据了解,现年104岁的丁柴氏有6个儿子,其中,最大的儿子已经80岁。“我从小一直都是跟着母亲生活,她的身体一直都很好,如今生活依然能够自理,根本用不着我们操心。”大儿子丁克俭说,老人还有一个最大的特点,就是心态特别好,用村里人的话说,老人104岁的年龄却有一颗80岁的心。

梳头、吃饭、洗衣服、择菜等小事丁柴氏老人样样都能自理。老人一年到头都不睡懒觉,每天早晨都起得特别早,大概5、6点就起床干家务,给菜浇浇水,然后坐在屋里等着家人叫她吃早饭。据丁柴氏的孙媳妇介绍,老人的胃口很好,她的饭量和年轻人的饭量不相上下。

当谈及丁柴氏老人的饮食习惯时,老人告诉记者,她平时比较喜欢吃青菜和肉,不喜欢吃甜食。吃什么并不重要,关键是怎么吃法,对于吃这方面,老人吃饭非常有规律,而且从来不挑食,一日三餐到七八分饱为止。老人边说边指着院子里种的菜:“这就是我平时经常吃的,纯正的绿色蔬菜。”老人说,这些菜都是她自己精心种的,都是无公害的蔬菜,每顿饭喝碗粥,和菜拌一起就能下口。

除此之外,丁柴氏老人还有一个特别的嗜好,就是喜欢磨豆子,然后做成香喷喷的豆腐,让大儿子拿出来卖。虽然眼睛已经花



了,但是却阻止不了她做豆腐的劲头。“我都这么一把年纪了,并不是想着卖豆腐能挣多少钱,而是找点乐子而已。”老人笑呵呵地说。

如今,丁柴氏老人的身体依旧很硬朗,不糊涂。据儿媳妇赵文花介绍,平日,老人一刻都闲不住,是大家心目中的“热心肠”,只要她能帮上的,她总会尽力去帮忙。每次出门前,老人喜欢梳理头发,而且总要对着镜子梳上很多次,把自己打扮得整整齐齐才会出门。

每天晚上7点钟,丁柴氏老人都会和家人围坐在一起看《新闻联播》。而且,老人酷爱聊天,每当邻居来家中串门时,她都会和邻居一起说说笑笑,待邻居离开时,她才去睡觉。平日的丁柴氏喜欢回忆过去,她的记性真是出奇的好,总能把过去的事情清晰地给大家听。

采访过程中,丁柴氏老人多次提到人要知足常乐,心胸开阔,凡事想得开自然能多活几年。“其实在我身上,并没有什么长寿的秘诀,就是一切顺其自然,遇事不必太计较,心情好了身体自然倍儿棒。”丁柴氏如是说。

(特约记者 郭潇繁)

号码写错话费充给他人

## 打电话索要 对方不承认

近日,家住薛城区陶庄镇的齐先生,两次将话费误充到了别人的手机上,联系对方想把话费要回来,结果人家根本不承认充上了话费,令齐先生非常窝火。

前几天,因为齐先生妻子手机里的话费所剩无几,妻子就安排他尽快到一家能充话费的店去为手机充值。齐先生写下了妻子的电话号码,让工作人员充了200元的话费。但后来妻子又给他打电话问,咋还不给她充话费啊。齐先生说早就充完了呀,应该很快就能收到的。妻子怕他充错了,就让他赶紧到小店里去查看。

齐先生拿过记录电话号码的本子一看,果然是自己写错了一个数字。于是齐先生就拨通了本

子上的电话号码,是一个女士接的,但刚一听到充错了话费的事,旁边一个男的夺过手机就吼道:“没有的事,根本没收到你充的话费!”遂挂机。之后任凭齐先生再怎么打,对方也不接电话了。

除此之外,齐先生前段时间还曾经经历过一件类似的事情。那次也是通过小店为自己的电话交费,结果搞错了手机号码,50元钱被充到了市直某单位一位员工的手机上。齐先生赶紧打电话联系机主,看能否把话费还给他。但这位机主的态度非常恶劣,一点道理也不讲,一个劲地埋怨齐先生是在故意骚扰他,退还话费一事最终也就没有谈成,齐先生只好自认倒霉。



齐先生说,自己的朋友也曾充错过话费,但联系了对方后,人家很是客气,主动答应通过替交的方式退还话费,显得非常有素质和涵养。谁承想自己两次遇到的竟然都是不讲道理的人,为了那丁点的电话费不觉得羞愧吗?

(记者 孔浩)



7月4日,在市中区白马庄园小区广场上,“你有什么问题?我可以给你提供咨询帮助。”法扬律所的刘律师说道。东盛社区便民服务在白马庄园开展,现场设有法律咨询、消防安全、学生假期安全、中高考咨询、网格化宣传等便民服务。

(记者 马高超 摄)

大家拍  
来稿邮箱  
zzwbsq@163.com

白天不给孩子喂奶跑去健身房苦练

## 辣妈重塑身材做法不可取

孕育宝宝是每个家庭也是每个妈妈最幸福的时刻。可是宝宝一天天长大,辣妈们除了关注宝宝,最犯愁的可能就是自己的身材了。担心身材走样变得臃肿,很多爱美的辣妈们都选择尽快瘦身,更有辣妈们选择不给孩子哺乳来恢复身材。

25岁的孟女士,三个月前刚生完宝宝,当记者见到她时,她没有在家里休养、照顾宝宝,而是在健身房里苦练着。孟女士告诉记者,她每天要锻炼3个小时,这样的锻炼已经持续了一个多月了。为了能尽快地恢复到产前的标准身材,她已经给刚满白天的宝宝断奶了。“母乳喂养,我就需要摄入大量有营养的东西,才能保证母乳充足。可是你看着我胖得都没有人样了。我以前可是体重不过百的,现在我受够这样的身材了,怀孕之前的衣服都穿不上了,我要赶快减肥恢复体重不过百的时代。”

据了解,自从孟女士怀孕,孟女士的婆婆和母亲两人担心骨感的孟女士营养不良,不能给宝宝供给充足的营养。便每天变着法儿的给孟女士做各种有营养的食物,而一向对饮食严格要求的孟女士为了宝宝,也将减肥、保持形体放在脑后。

“我怀孕的时候几乎没有妊娠反应,所以食欲特别好,最夸张的一次我自己一个人吃了一整只鸡,还吃了好多菜,喝了鸡汤。就这样,到今年3月份的时候,距离

生产还有不到一个月,我的体重已经到了140斤,整整比没怀孕时增加了将近50斤。生下宝宝后,体重居然还有120多斤,太恐怖了。”孟女士说。

过去的衣服都已经穿不下去,每天看着床头的婚纱照,孟女士再也忍受不了自己身上臃肿的肥肉和三位数的体重,遂决定给宝宝断奶,并去健身房健身减肥。“我有一个同事就是一坚持母乳喂养一直到孩子快1岁,结果现在在她的胸部一大一小,下垂得很厉害,而且形体很臃肿。我怕我也会变成她那样,所以我必须赶紧去减肥。”孟女士说,“现在一直给孩子吃国外代购的羊奶粉,孩子也挺爱吃的。我觉得奶粉和母乳也没什么区别。而且,我一个月下来瘦了快10斤了,很有效果的。只要再瘦12斤,我的体重就重新回到两位数了。”

对于孟女士断奶恢复身材的做法,市立医院的杨医生表示:“哺乳不可怕,可以说哺乳和身材走样没有太大关系,相反,哺乳有助于产后形体恢复,而且宝宝吮吸乳汁刺激子宫收缩,更有助于形体的恢复。其实,产后辣妈们要想恢复得快,还需要宝宝来帮忙。通过哺乳,可以让辣妈们康复加快,减少乳腺癌和卵巢癌的发生,使产妇产后早日恢复,从而减少产后并发症,有利于消耗掉孕期体内堆积的脂肪,促进形体恢复。”

(记者 刘一单)

划车门后备箱塞干草、树叶

## 熊孩子恶作剧 家长该管管

近日,家住高新区新大都小区的居民李女士很是郁闷。原来,李女士的爱车被小区附近的几个熊孩子盯上了,李女士爱车的主驾驶室附近被划出了几条车痕,同时,后备箱、前脸盖也被熊孩子塞上了干草、树叶,看着自己的爱车被这些熊孩子们恶作剧,李女士是又气又愤。

李女士告诉记者,她所居住的小区内的停车位已经开始收费停车了,因为李女士家里暂时拿不出购买停车位的钱,所以李女士只好将爱车停在了小区附近的马路边上。上周五一大早,李女士和往常一样,在家里吃过早饭后,就早早地下了楼,准备去上班,可是当李女士走到自己的爱车旁边时,眼前的一切让李女士差点没有认出自己的爱车来。“走到汽车的前脸附近,我就看到,在

汽车的前脸缝隙里,我的爱车不知道被谁插上了很多根干草,干草密密麻麻地插在缝隙里。”担心爱车会因为干草的缘故散热不好,李女士特地地将爱车前脸缝隙里的干草拔掉了,原本以为一切都会恢复如初,虽然当时李女士心里只是有些郁闷,但是走到主驾驶室门前,李女士的心立刻由郁闷变成了生气。

“我的车平常有一点划痕我都会小心翼翼地修补好,在这儿停了一晚上的车,主驾驶室门上竟然有了三四条划痕。”李女士说。看着眼前有的深有的细的一道道划痕,李女士气不打一处来。担心爱车的其他位置也会被“恶作剧”,李女士又检查了爱车的其他位置,果不其然,后备箱的位置,也有干草、干树叶被插在缝隙里的情况,好在车子的其他位

置没有受伤。

看着自己的爱车一夜之间变成了这幅模样,李女士是又气又愤。为了找到真正的“罪魁祸首”,当天下午,李女士特地在爱车附近蹲守,幸运的是,李女士果然等到了这些人。不过这些人都是年龄不大的孩子。在询问了附近的居民后,李女士才得知这些孩子的父母是附近小区的居民,虽然李女士又气又愤,但是为了给孩子们一个改过自新的机会,李女士决定放过这些孩子,只是给这些孩子讲完道理,便让他们离开了。

“希望熊孩子的父母能够多多关注他们,好好教育这些熊孩子,也许现在他们犯的是小错误,可是如果家长不及时教育的话,很有可能会影响孩子的一生。”李女士说。

(记者 马师)