

读书看报学知识 喜欢了解新鲜事

# 百岁老人活得很“潮”



孙光武老人(右)讲老故事

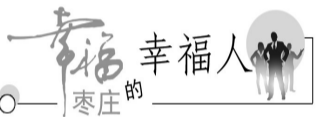
年龄过百依然思路清晰、反应敏捷,每天坚持读书、看报……在晚辈们的心中,他如同一棵大树的根须,让人总能从他身上看到生命的光彩。滕州市富慧花苑小区的百岁老人孙光武,他长寿的秘诀很“潮”。

7月14日,孙光武老人的家中,他正坐在屋内看报,见到记者前来,孙光武老人赶忙上前迎接。孙光武老人说话铿锵有力,底气十足,银灰色头发梳理得整整齐齐,看上去只有八十多岁的样子。放下报纸后,孙光武老人说,他一生共养育了4个儿子,现在均成家立业,子女兴旺,生活也过得十分富裕,现与四儿子儿媳同住,对此,他心里感到十分欣慰。

“2012年老伴去世,离世时也已经85岁,在城里也算高寿了。”孙光武老人告诉记者,老伴离世后,子孙们都很孝顺他,对他的生活起居照顾得非常周到,无论是吃、喝、穿、用,都供应得非常到位,非常及时。据儿子孙宗平介绍,由于父亲膳食及锻炼等比较得当,身体一直非常健康,就算是伤风感冒类的小毛病,都很少有,至今生活能够自理。

虽然孙光武老人今年已经100岁了,但是他依旧思路清晰,反应敏捷,视力和记忆力都很好,多年来,他已养成了每天读书看报的好习惯,尤其是《枣庄日报》、《枣庄晚报》……至今已坚持读了几十年。“我视力还算不错,最喜欢看报纸,每天至少阅读2小时以上,因为我的老家是枣庄市的,所以一直比较关注这里的事情,每天必看《枣庄日报》、《枣庄晚报》,了解这里的大事小事新鲜事。”孙光武老人说道。

儿媳何春明告诉记者,父亲不仅喜欢读书看报,还喜欢写字,凡是在报纸上看到喜欢的文章,



他都会在笔记本上将文章抄写下来,并在一旁写下自己的观点和建议。“父亲平时喜欢学习,喜欢接纳新鲜事物,对于报上的新鲜事,每当他自己看完后,都会给我们讲,他还喜欢回忆过去,每当回忆过去的时候都会拿出自己这一生获得的大大小小的奖章,给子孙讲述奖章背后的故事。”儿媳笑呵呵地说。

据了解,孙光武老人吃饭从不挑食,五谷杂粮等啥都喜欢吃,每天睡前再喝上一包牛奶,他就感觉很知足。当然,心态和运动更重要。人的一生,难免会遇到这事那事,但是不管遇到什么事情,都要心胸开阔,要想得开,一时不顺,也不要气馁。孙光武老人说,“人的健康是方方面面的,不仅要注重饮食,更重要的是保持好心态,吃得甜,睡得香,心态平和,啥毛病也找不着你。”

孙光武老人的儿子孙宗平说,父亲一生对吃穿没有什么特别的讲究,能吃饱穿暖就很满足,“知足常乐”是他健康长寿的秘诀。“人世间最幸福的事情莫过于有一个健康长寿的身体,活到现在,已历经一个世纪的风雨洗礼,带着岁月的痕迹一路走来,此生无憾啊。”孙光武老人如是说。

(特约记者 郭潇繁 文/图)

## 车库门忘了关 邻居守仨小时

日前,家住滕州市滕阳丽都小区4号楼的赵女士,从车库开车后,却忘记关车库门就离开了。热心邻居宗女士发现后,就一直帮忙看护车库3个多小时,避免赵女士遭受损失。

16日上午9时许,赵女士开车带着母亲去医院做检查,一时大意竟然忘记关车库门。赵女士离开后没多久,邻居宗女士下楼倒垃圾时,发现赵女士家的车库门没关。“我看车库一直开着就进去看了看,但一个人都没有,便想到肯定是忘记关门了。我看到车库里有很多东西,万一遇到小偷,可就麻烦了。”就这样,宗女士就在



旁帮其看守着车库。

时间一分一秒地过去,想不到这一等就是3个多小时。直到中午12点多,才联系上赵女士。“真是把我吓坏了,幸亏热心邻居帮我看护并打电话联系我赶回来,否则后果将会不堪设想,真是太感谢了。”赵女士激动地说。

(特约记者 郭潇繁)

## 夜间施工噪音大 小区居民难入睡

“小区附近有施工,原本以为到了晚上八点就可以停工了,可是一直到半夜,施工还在继续,由于夜深人静,施工的声音是越发的刺耳,让人难以入睡。”7月16日,家住市中区锦龙国际花园的李先生反映。

李先生介绍从15日下午,小区附近开始有工程施工,听声音先是用钩机钻地打石块的声音,这时候的声音是最大的,“咚咚”的不停,由于天还没黑,虽然声音刺耳,但是这时候没有人睡觉,所以还可以忍受。只是家里两岁的孩子还以为外面在放鞭炮呢,

有些害怕。而这时候施工声音还在继续,由于天色开始渐渐的黑了起来,原本以为到了八九点施工就可以停止了,可是到了十点以后,施工的声音还在继续。

这个时候,大多数居民都已经回家了,施工声音却是越发清楚。原本家里的孩子在这个时间点已经睡着了,施工的声音使孩子躺在床上就是不闭眼睛,从十点开始历经一个小时的陪伴,总算把孩子哄睡了,可是这个时候施工还在继续。

“孩子睡着后,我也就躺下睡觉,可是这施工方机械‘嗡嗡’的

声音,让原本因为天热就烦躁不安的我就更难入睡了,到了十二点的时候施工还在继续。最后无奈之下,只能关着窗户打开空调,然后戴上耳机慢慢地入睡,这已经比平时晚睡了两个小时了。今天一早,见到邻居后,大家都是大吐苦水地说道,昨天小区附近施工严重影响了睡眠,真心希望这施工单位不要在深夜继续作业,也希望有关部门能够加大检查力度,确保居民不受施工噪音影响。”李先生最后说道。

(记者 李帅)



7月14日,“中老年广场舞选拔赛”在光明广场举行。中老年人飒爽的身姿成了夏日全民健身活动的主体和亮点。

(记者 孙慧英 摄)



## 孙子要上辅导班 奶奶想见犯了难

老人:平时见不着暑假不让看

每年暑假,家住薛城区邹坞镇的宋女士都非常期待,因为到时在城里上班的儿子,会把孙子送到乡下让宋女士照看。不过今年,宋女士却见不到孙子了。

宋女士的儿子和儿媳在城里工作,孙子也在城里上小学,所以平日里宋女士很少能和孙子在一起。眼下暑假到了,原本宋女士打算让孙子来乡下家里住上一段日子,可儿子儿媳却给孩子安排了三个辅导班,希望趁着暑假给孩子“加加油”。

宋女士的儿媳说,农村的辅导班少,而且孩子正在学说普通话,回到老家就光知道疯玩了,把学习的事撂到一边去。据了解,宋女士在老家生活了大半辈子,因为家中还有近十亩的农田要打理,加上老伴行动不便,衣食住行

都需要人来照顾。平日里几乎没有时间在城里和孙子住在一起,尽管奶奶很想把孙子带回家看几天,可为了孙子的前途着想,只好做罢。

无独有偶,在市区做餐饮生意的张先生也遇到相似的烦恼,张先生的儿子、儿媳和孙女一家人住在上海,由于和孙女一家人距离太远,平时自己还要照看生意,所以张先生和老伴基本没有时间去上海看望孙女。这个暑假,张先生和老伴计划把孙女接回枣庄住上几天,然而,张先生的儿子和儿媳虽然同意把孙女接回枣庄,但却以一周的时间为限,一周后孙女就要被送进舞蹈学校,张先生怎么也捉摸不透儿子儿媳到底怎么想的。

“孩子才上一年级就开始被



各种培训班压迫,就连本应放松休息的寒暑假也都耗费在了毫无兴趣的补习班中,因为孩子上辅导班的关系大大减少了爷爷奶奶跟孩子亲近的时间。”暑假伊始,不少家长给孩子安排了“第三学期”这也让一心要带孩子的爷爷奶奶们颇有怨言,特别是影响了一些分居两地的亲人之间的感情。

(记者 马帅)