

本报联合宏德航天科技展示馆推出的“社区老寿星 重阳晒幸福”公益活动昨在市区五一广场举办——

# 爱心企业送健康 市民争学长寿经

□晚报记者 徐松 王晨 彭慧 张志新 张燕/文  
王晨/图



送上礼品

本报讯 10 月 13 日,本报联合宏德航天科技展示馆在周口市五一广场举行的“社区老寿星 重阳晒幸福”大型公益活动中,宏德公司向 9 位百岁老人每人赠送了一个电动洗脚盆和一条太空被。活动现场,伴随着百岁老人马爱连 62 岁的女儿李凤仙的热情献舞,这场“重阳敬老”活动达到最高潮。

## ① 公益活动传递正能量

重阳节前夕,本报推出的“社区老寿星 重阳晒幸福”系列报道,引起社会各界广泛关注,特别在老年读者中引起强烈反响。采访中,记者发现了这些老寿星共同的长寿秘诀:一是个人心态好,心胸开阔,知足常乐;二是子孙孝顺,对老人照顾有加。

在活动现场,一个个面色红润、满头银发、穿着靓丽的百岁老人显得喜气洋洋。家住七一路办事处 102 岁的老太太马爱连尤为开心,她 62 岁的女儿李凤仙在活动最后,伴随着动感的音乐,现场跳了一段《最炫民族风》,引得马爱连老太太笑得合不拢嘴,引得围观群众掌声不断。

得围观群众掌声不断。

9 位百岁老人或其亲属现场领取了由宏德航天科技展示馆提供的电动洗脚盆和被子。宏德航天科技展示馆总经理刘静说,本次为 9 位百岁老人送出的礼品是经过精心挑选的。冬天就要来临了,她希望老人能天天用热水洗脚,能盖上暖和的新被子。

当日,在活动现场,周口晚报社副总编表示,希望“社区老寿星 重阳晒幸福”系列报道和宏德公司的爱心赞助能融为一体,在周口传递正能量,同时让这股正能量唤起更多的人尊老、敬老、爱老、孝老。

## ② 忠实老读者现场取经

川汇区荷花路办事处中州社区 66 岁的刘位勇是《周口晚报》的忠实读者,他对《周口晚报》采写的所有百岁老人都很关注。当他从报纸上看到 103 岁的张秀荣还能种地、拾柴、洗衣时,直赞其身体真棒、了不起。当他从报纸上看到 101 岁的胡维文还能和几个老太太一块儿打麻将时,他佩服得五体投地。当他从报纸上看到 105 岁的程秀荣身边有一群孝顺的儿孙时,他忍不住暗暗羡慕……

10 月 13 日上午,在活动现场见到张秀荣、胡维文、王云真时,刘位勇在惊叹这些百岁老人身体硬朗的同时,忍不住向他们学起了“长寿经”。

王云真告诉刘位勇,要想长寿,首先要有个好心态,另外还要有个和睦的家庭。张秀荣的家属对刘位勇说,老年人平时要有良好的饮食习惯,三餐要以清淡食物为主,生活作息要有规律,并能适时锻炼身体……

通过和几位百岁老人及其家属的交流,刘位勇直呼不虚此行。刘位勇最后向记者总结了几点长寿秘诀:“在作息上,要早睡早起,适时锻炼身体;在饮食上,要以素食为主,少吃甜食;在心态上,要性格开朗,乐观,对任何事情不要斤斤计较。同时,老人还要有一个安静、和睦、充满孝心的家庭生活环境。”

## ③ 百岁老人“亲友团”交流孝道

活动现场,市民忙着向老寿星请教长寿秘诀,而老寿星的“亲友团”则纷纷相互“取经”,在交流各家老人生活习惯的同时,共同探讨如何更好地照顾老人。

当日有两个年轻的身影引人注目,她们是程秀荣的孙女刘艳芳和王孟氏的孙女王纪丽,她们都是代替自家百岁老人来参加此次活动的。据悉,刘艳芳和王纪丽相识十多年了,但两人之前都不知道对方家中生活着一名百岁老人。活动中,两人交谈得知,双方老人都跟随她们生活,且有很多生活习惯都相同……共同的话题使得她们二人聊得热火朝天。

程秀荣是参与本次活动年龄最大的百岁老人。刘艳芳告诉记者,她的奶奶跟随她的父母已经生活了近半个世纪。而王纪丽作为王孟氏唯一的孙女,由于十几年前父母相继去世,照顾老人的重担落在了她的肩上。虽说如今这两位百岁老人的身体都没啥毛病,但她们的活动能力较弱,平时大都卧床,行动不太方便,日常起居要有人照顾。

便,日常起居要有人照顾。

刘艳芳告诉王纪丽,她的奶奶程秀荣每天早餐能吃一碗鸡蛋羹,午饭喜欢吃软而烂的淡面条,半下午会吃一点江米粥泡饼干作为加餐,或者喝点香蕉、梨等水果打成的果糊或果汁。王纪丽说,她的奶奶王孟氏平时喜欢吃零食,特别喜欢吃一些酥脆饼干,一天能吃两个大梨。总结老人的生活习惯,她们都说:“老太太都喜欢吃软烂易消化的主食,不喜欢油腻的食品,平时爱吃水果,能少食多餐,不多贪吃一口。”

据悉,宏德航天科技展示馆、宏德天宇航天育种生态示范园都隶属于宏德商贸有限公司,该公司组建于 2011 年,是由一群大学生组成的商贸团体,目前在周口、漯河均设有分公司。该公司有员工 300 多人,平均年龄 23 岁,是一个非常年轻、非常有活力、非常有爱心的团队。他们每逢佳节就要斥资 1 万余元为社区特困户捐助现金和慰问品,至今已筹集发放善款和物资总价值十多万元。

## 老干部挥毫泼墨庆重阳



10 月 12 日,十多位 80 岁以上的老人欢聚在市老干部活动中心,挥毫泼墨,庆祝重阳佳节。据悉,这些老人均来自周口市直机关老年书画研究会。当日,他们创作了一幅幅书画作品不仅抒发了对祖国、对家乡、对生活的热爱和赞美之情,同时也展示老有所为、老有所学、老有所乐的精神风貌。

晚报记者 张燕 摄

## 志愿者敬老爱老过重阳



10 月 13 日,重阳节当日,为弘扬青年志愿者精神,用实际行动爱老助老,团市委组织周口职业技术学院、周口卫校、周口移动公司的青年志愿者到川汇区李埠口乡敬老院,为那里的老人送去牛奶、火腿肠等慰问品,并为每位老人进行了义诊。此外,青年志愿者还为老人送去了一场精彩纷呈的文艺演出。

晚报记者 张燕 摄