

# 她一辈子很少生病,偶尔感冒,不吃药睡两天就会好 101岁老人的长寿“秘诀”

□本报记者 胡耀华

今年101岁的王秀云家住鲁山县张店乡郭庄村,目前在鲁山县琴台街道刘营村居住。记者9月13日前往采访时,恰遇老人和儿子们一起出外串亲。后经与老人儿子电话预约,9月14日上午,记者再次前往,探访这位百岁老人的长寿“秘诀”。

“我娘身体确实好,10天前带她到医院检查,连医生都感到惊讶,除了有点耳背,身体各项指标都很正常。”王秀云的四儿子李法明告诉记者,从他记事起到现在,没见过母亲生病,偶尔有点感冒,不吃药、不打针,睡两天就会好。

“听说你还会做针线活儿哩,现在还能做吗?”记者问王秀云。

“缝缝补补啥都会,就是孩子们不让做了。”老人笑着说,孩子、闺女、媳妇都可孝顺,早几年前到现在,啥活儿也不用干了,天天吃

吃、玩玩,舒服极了。

## 老人一辈子爱做善事

据介绍,王秀云性格耿直,就是脾气有点急,不过老人从不对外发泄,一辈子与世无争。

缘于特殊年代,王秀云年轻时学会了接生,因此周边十里八乡谁家要生小孩儿了,都请她帮忙。

王秀云一辈子不占人便宜,也不让子女们占人便宜。“我十几岁时,有一天饿得慌,偷拔了生产队一棵萝卜吃,结果被我娘看到后好一顿痛打。”李法明说,母亲经常说,饿死不做贼,记忆中母亲做饭时还经常省下粮食救济那些上门乞讨的人。

王秀云共生育7个子女,年轻时没少吃苦。“各种菜叶都吃过。”老人说,不过以前都不富裕,忍饥挨饿的人很多,现在党的政策好,想吃什么有什么。

## 老人一生最爱吃青菜

虽然过惯了穷困日子,老人饮食仍有自己的爱好,就是吃饭喜欢有青菜。“不仅面条锅里得放青菜,熬玉米糝时也得放青菜。”王秀云的二儿子李占说,除此之外老人还特别爱动,特别是近十几年来,每天晚饭后,母亲都得出去走一圈儿,有时家人扶着,有时自己拄着棍子走。

记者了解到,王秀云还特别爱干净,直到现在,床铺每天都被收拾得整整齐齐,有时自己收拾,有时让别人帮忙收拾,而且还特别注重礼仪,只要她在室内坐着,谁都不能洒水扫地,说那样对人不尊重。

“有一次我嫂子在她面前扫地,她当场可责备开了,说不想让她在这里马上就走,吓得嫂子再也不敢在她面前抹桌子扫地了。”老人的儿子说,母亲这样做有原

因,就是教子女尊重别人。正因如此,子女们从不“惹”她,处处让着她。

“去年秋天,我娘突然说要去坡上摘酸枣,别人摘不行,还得亲自去。”李法明说,也是在母亲授意下,二儿媳陈心怡先将母亲用小推车推到小山脚下,然后搀扶着她来到了坡上,采了酸枣后又

将母亲搀扶下山。记者问老人有啥长寿秘诀?老人笑着说,她啥秘诀也没有,饿了就吃,困了就睡,每天晚上9点必睡。不过老人的儿子告诉记者,母亲喜欢散步,几乎每天晚饭后都要在院内或院外走一圈儿,而且早晨五六点就起床。

“主要是她的子女好,包括儿媳,一个比一个孝顺。”老人的一个邻居羡慕地说,数年来,无论早上、中午还是晚上,只要老人想去哪儿,子女们都会用一个小推车推着,逛公园、压马路,或搀扶着在门口散步,目的是为了老人高兴。



## 世界清洁地球日 百余名义工和 志愿者开展公益活动

□记者 牛超/文 彭程/图

本报讯 9月15日是世界清洁地球日。当天上午,市义工联和市红十字人道救援队的百余名义工和志愿者分别在白鹭洲国家城市湿地公园和白龟山水库东岸开展捡拾垃圾活动。

15日上午9时许,记者来到白鹭洲国家城市湿地公园,义工们已开始捡拾垃圾了(上图)。他们兵分几路,拿着大塑料袋,有的沿人工湖边边走边捡,有的到周边的林间小道上,还有的在打捞漂浮在湖里的垃圾。

“宝宝,你看阿姨和叔叔们在干什么?咱们也参加进去好吗?”一位带孩子来此游玩的女士看到义工们的行动后,也鼓励孩子积极参与。

“清洁地球,就是保护我们自己!希望更多市民都来关爱自然、关注环保,使身边的环境更加健康!”市义工联负责人李伟说,希望通过这样的活动,倡导更多人能随手捡拾、随手公益,秉持爱护环境、清洁环保的生活方式,共同为打造“山清水秀生态美”的鹰城出力。

据了解,当天,有120多名义工参加了此次活动,其中不少人都是带着孩子参加的。他们的活动吸引了不少来此游玩的市民参与。

无独有偶。当天上午,市红十字人道救援队联合湛河区白龟湖综治办组织志愿者在白龟山水库东岸也举行了捡拾垃圾活动。

另据了解,世界清洁地球日始于1987年,时间是定在每年9月的第三个周末,为全球最重要的环境保护活动之一,每年全世界有超过125个国家、4000万人参加这个活动。今年是世界清洁地球日第一次在我国“落地”。



## 秋风送凉爽 市民乐运动

9月16日上午,在市区鹰城广场运动场,不少市民正快乐地打乒乓球。近日,秋风一扫余热,市民外出明显感到凉爽,不少家长带孩子来到户外开展各项运动。

本报记者 张鹏 摄

## 全省建设类学子 齐聚鹰城比技能

9月16日,河南城建学院的参赛选手在进行工程项目管理沙盘制作的比赛。当日,为期3天的河南省建设类院校第五届工程项目管理沙盘暨第三届工程造价技能比赛在河南城建学院落幕,来自全省38所高校79支参赛队的400多名学生参加了比赛,他们分别展示了自己的工程管理技能、团队合作技巧和创新思维意识。据了解,此次参赛人数是历届最多的一次。

本报记者 李英平 摄



## 电表箱起火 民警急扑救

□记者 张鸿雨

本报讯 昨天中午时分,石龙区步行街附近一家饭店门前的电表箱突然起火。在附近巡逻执勤的石龙区公安局民警翟亚楠和王亚超立即扑救,用警车上的灭火器扑灭了火。

“着火可能是线头松动起热所致。”昨天下午1时许,附近一名商户报料时说,当时火苗蹿出将近一米高,并伴有烧焦的糊味,幸亏巡逻民警掂着灭火器扑了上去。

昨天下午3点,记者联系到了参与救火的两位民警。他们说,当时正在车上接电话,两名小学生跑了过来,在小学生的指引下,他们看到了蹿起的火苗,顾不上多想掂起车上的灭火器就赶了过去,随后他们通知了供电部门。

## 报道引来大批客商

### 鲁山红岗村栗子快卖完了

□记者 胡耀华

本报讯“真是太感谢了,今年栗子不但卖得快,价格也高。”9月15日,鲁山县瀋河乡红岗村村民胡邦明致电记者说,经平顶山晚报和平顶山传媒客户端报道,他们村的栗子已销售多半,价格也由原来的36元1斤(1斤=500克,下同)涨到了44元1斤,且仍有不少外地客商联系收购。

10年前,瀋河乡红岗村村民种了1000多亩油栗树。但由于信息闭塞,销售不畅,油栗价格低下,买家寥寥无几,特别是今年,全村至少有10万公斤油栗滞销。9月11日和12日,平顶山传媒客户端和平顶山晚报先后报道了此事,引来不少客商前往购买。

“仅今天就来了6拨客商,有外地的,也有本地的。”胡邦明说,最多时一天有十几拨客商来访,有的客商为买到栗子主动加

价,客商们为了早点买够货物纷纷效仿,截至9月15日,每公斤油栗卖到了88元。但是栗子都是在长满刺的毛球里裹着,去皮慢,不好收获,因此延长了销售时间。村民们为了尽快卖掉油

栗,白天到山上打栗子(栗子毛球),晚上回家连夜剥皮,家家户户忙得不可开交。胡邦明说,他家今年1500多公斤栗子,目前剩下不到200公斤,且已有客户在等着收购。

**蟹都汇** | “蟹”逅11年  
一票在手 全国通用

生命中的贵人

**蟹蟹礼**

蟹票订购热线: 0375-8978008 13525350730  
地址:曙光街与迎宾路交叉口(市二院)桥东50米路南