

身体健康能自理 百岁老人享天伦

——记全市“十大健康老人”赵福云

在东明县城关街道办事处,有一位103岁的老人叫赵福云,她精神矍铄,身子骨硬朗,生活规律,日常起居全都能够自理。日前,记者来到赵福云家中,倾听她的人生故事,探索她的长寿之道。

当记者来到东明县赵福云的家中,此时她正在卫生间里,坐在小板凳上,弯着腰用搓衣板洗衣服。

“我母亲经常自己手洗衣服,既不用洗衣机,也不让我们帮她洗。由于她身体好,手脚也灵便,我们也就任由她自己去洗衣服了。”赵福云的女儿游青云笑着对记者说道,老人一直都很勤劳,自己能做的事情,绝不麻烦别人。

赵福云洗过衣服后,休息了片刻,就有些闲不住了。她不让人搀扶,也不拄拐杖,一个人慢慢走出家门,到楼下

去健身。虽然住的是一楼,但是十多个楼梯台阶,老人竟可以很轻松地爬上爬下。下楼后,只见老人来到一架健身器材前,双手抓紧扶手,右腿一下抬起了半米多高,开始在滚轮上做起了腿部按摩。紧接着,老人又来到另一架健身器材前,背靠按摩滚轮,双手握住扶手,连续地做着下蹲、起立的动作……眼前的场景,令人惊叹不已,完全看不出她是一位已年过一百的老人。

“母亲不仅眼不花、耳不聋,每天除了坚持健身锻炼外,闲暇的时候还喜欢缝缝补补和打纸牌。”游青云回忆说,过去生活艰苦,母亲每到农历十一月份经常去河边捞苇子,回到家做成生活用品。一家人的衣服和鞋,都是母亲一针一线缝出来的。现在生活条件好了,她

也总是闲不住,没事就给孙子、外孙们做衣服。大家心疼她,想让她歇歇享清福,可她不愿意,有时候还会生气。到现在,针线篓都不离身。要说老人的娱乐活动,那就是打纸牌。平时,老人总会用小手帕包着钱,找邻居打纸牌来“练脑”提神。由于老人手气比较好,经常赢钱。因此,每天打开小手帕数钱,也成为老人生活中的一个小乐趣。

说起老人的饮食起居,游青云介绍说,母亲不仅胃口好,牙口也好,从不挑食,喜欢吃红薯、芋头、鸡蛋和肉,尤其喜欢吃红枣。吃过饭后,老人都要习惯性地去散步,中午也会午休,晚上按时休息,作息十分规律。

在采访过程中,虽然赵福云老人并没有太多言语,但是她的家人告诉记



赵福云老人在健身器材上锻炼身体。

者,作为一名解放前入党的老党员,赵福云还会出手帮助有困难的人,在家人、亲戚、邻居中处处体现出善良与大度。自己遇到任何困难,她总是努力克服,凭借豁达的人生态度以及坚韧不拔的意志,趟过种种磨难,从没有向组织上提出过任何要求,没有给党和政府添

过任何麻烦。

现如今,赵福云老人早已是儿孙满堂,家庭和睦,子女孝顺。生活上,家人给予了她无尽的精神慰藉和关怀,让她晚年生活过得很开心,老人也感到十分满意和知足。

文/图 记者 王燕

单县莱河镇『文化大餐』让农民乐翻了天

文化广场舞起来 文化大院笑起来

本报讯(通讯员霍保国)12月16日傍晚时分,在单县莱河镇宽敞明亮的广场上,热闹非凡。老大妈、年轻媳妇跟着舞曲尽情地跳着舞,头顶上面五光十色的霓虹灯闪烁着。袁堂村52岁的村民江兰英拉着笔者的手说:“以前天一黑,俺看一会儿电视就睡觉了,现在各村都有了跳舞的广场,镇里为俺们培训了文艺骨干,还手把手地教俺们跳舞,真开心。我们赶上了新时代,要感谢共产党啊!”

近年来,莱河镇以创建全市先进文化乡镇为抓手,以文化设施大投入、文化队伍大建设、文化大普惠为重点,大力繁荣发展文化事业,进一步满足广大农民对精神文化生活的需求。该镇实施了加快基层文化设施和队伍建设的“71”工程,即每个村至少建一处标准的农家书屋、一个标准的文化大院,组建一支农民文艺演出队、一支农民健身队,镇政府为每个村培训一名农村文化辅导员,为每个村配送一套锣鼓和一套体育器材。每个村创作一件反映时代精神的文艺作品,每月镇里为每个村送一场戏。“71”工程实施以来,为全镇营造一个良好的文艺服务氛围。

除此之外,该镇还为每个村配备了专(兼)职文化管理员,具体负责文化管理工作;大力发展民间艺人,充分发挥文化能人在活跃农村文化生活、传承民间文化的作用。今年以来,该镇新建了12支农民文艺演出队、21支农民健身队,培养文化辅导员20名,并先后成立了书法、音乐、戏曲等10个协会。

品牌文化活动丰富多彩,群众参与越来越广。截至目前,该镇已连续举办了五届农民运动会、五届广场舞比赛、两届戏曲比赛。并邀请单县电视台“乡村大舞台”栏目组演出人员,在镇广场为群众表演节目,聘请知名歌手朱之文、大蒜妹等为群众演出。做到了群众文化活动天天有安排、月月有比赛,形成了镇村联动、遍地开花的大格局。

打击非法捕捞 净化水域环境



执法人员暂扣违法船只

12月17日,在我市东鱼河单县段,单县水务局、单县公安局联合当地镇政府出动18名执法人员依法清理非法捕捞船只。行动中,执法人员对非法捕捞当事人调查取证,并暂扣7艘捕捞船只和10套捕捞工具,有效遏制了电鱼、围网捕鱼、捕捞红虫等非法水事活动,增强了群众对河道水环境的保护意识。 记者 崔俊凤 摄



执法人员上船制止违法捕捞行为

公交乘客突发疾病 热心驾驶员紧急救助

中年妇女身体不适,只见她手抚胸口,脸色苍白。

裴庆猛说,事发当时,他第一反应就是该乘客可能是突发疾病,情况紧急。他把车停稳后,及时向公司汇报情况,在征得其他乘客同意后,立即开往最近的都司卫生院,期间不少乘客主动围到病人身边提供帮助。到达都司卫生院后,由于医院医疗条件有限,医生对病人做了简单检查后要求病人转院。

时间就是生命,病人的突发病情耽误不得。裴庆猛见此情况,决定及时把患病乘客送往市区医院,并希望其他乘客换乘车辆。裴庆猛的行为也得到了车内乘客的大力支持和帮助。随后,裴庆猛和其他热心乘客一起紧急把患病乘客送到了北关医院分院,并帮助医务人员一起将患病乘客抬上担架,送进急救室。在确定病人得到医护人员的救治

東盛DONG SHENG

公园印象

公园1号 品质传承

东盛·公园印象

12月28日开启盛大交房

交付项目：谢场新村（原东翼国际）公园印象

购房客户及回迁安置

交付时间：2019年12月28日起 每天8:30-17:30

咨询电话：0530-712 7777

尊敬的公园印象业主：

您所购买的东翼国际公园印象已经竣工验收具备交房条件，我公司将于2019年12月28日起(每日8:30至17:30)向您交房，请您携带有关证件资料（具体详见交房通知书）在规定的时间内前往办理交房手续。

交房地点：东翼国际售楼部

咨询电话：7127777

特此公告

菏泽市东翼置业有限公司

2019年12月11日

谢场新村(原东翼国际)公园印象项目回迁安置房交房公告

菏泽市牡丹区2016-3号地块旧城改建(东翼国际公园印象)已经竣工验收具备交房条件，我公司将于2019年12月28日起办理回迁安置交付、结算手续、临时安置费、损失费计发和利息结算，截止时间为2020年1月15日。

交房地点：东翼国际售楼部

咨询电话：7127777

特此公告

牡丹区2016-3号地块征收建设指挥部

菏泽市东翼置业有限公司

2019年12月11日