

山东百岁老人越来越多

随着生活水平的不断提高,医疗技术的发展,特别是我国养老服务越来越完善,人们的寿命越来越长,百岁老人也越来越多。

据了解,截至2018年底,山东省60岁以上老年人2239万,占总人口的22.29%,百

岁以上老人达6491人。在山东,有一条西起济宁、菏泽,东到青岛、烟台的长片地带。这里城市广布、人口密集,是经济发展的重要区域,长寿老人数量也非常多,成为有名的长寿地带。

百岁夫妇知足常乐

家住菏泽市单县李新庄镇,今年105岁的刘凤奎和109岁的刘郭氏是一对百岁夫妻,两人携手走过八十余载,夫妻俩几乎没有吵过架。刘凤奎夫妇生育了4个子女,夫妻俩把关爱融入生活的点滴,陪伴到老。

刘郭氏从50多岁起每天早晚坚持做自创的保健操:先揉头、再揉眼,搓搓耳朵、伸伸手。刘凤奎也不喜欢闲

适,孩子们忙庄稼活,他就帮把手。“劳作好,浑身松快,头脑清晰。”

饮食方面,夫妇俩有一个共同特点:爱吃野菜。

102岁每天收拾房间

青岛市市南区102岁的闫淑珍虽年事已高,但精神状态很不错。

闫淑珍1943年参加革命,1945年加入中国共产党。她说,不论是硝烟弥漫的战争年

代,还是新中国成立后的和平建设时期,都要忠于党、忠于人民。

说到长寿秘诀,闫淑珍老人归功于社会进步和儿女孝顺。女儿刘萍说,“母亲性格很温和,心态特别好,很多事很想得开,很有大局观。”

如今,闫淑珍虽然很少出门,在家里生活却特别有规律。每天早上7点半起床,自己收拾房间,在阳台上溜达散步,中午午睡,晚上看完《新闻联播》就会

睡觉。饮食上,从不挑食,也不会多吃。

医养健康产业惠及老年人

据山东省卫健委相关负责人介绍,从时间进程看,山东百岁老人增速明显加快。山东省老龄化问题也日益凸显,群众的健康需求呈现出高水平、多元化的态势。《山东省医养健康产业发展规划(2018-2022年)》中提到,要做优以医养结合为重点的健康养老产业。

济南、青岛、烟台、威海、临沂、菏泽六大“雁阵型”医养健康产业群集聚了145个省级以上创新平台、104家骨干企业、480家规模以上企业;齐鲁制药等13家医药企业入选中国医药百强企业;740多家基层医疗卫生机构向康复、护理和养老服务延伸,建设智慧星健康养老社区300多个,智慧化社区居家医养服务已惠及60余万老年人。

张磊 许瑶

年逾古稀,他牵着羊上舞台

□牡丹晚报全媒体记者 云华

从热闹的乡村庙会到幽静无人的河滩,75岁的老人宋玉杰总是牵着他的羊,尽管缰绳另一端的羊换了几茬,但他总是与那些充满“斗志”的羊站在一起,走过菏泽的乡间,又走上更远的表演舞台。10月27日,牡丹晚报全媒体记者赶往巨野县龙堭镇,采访了宋玉杰以斗羊为趣、以养羊为乐的老年生活。



宋玉杰和他的斗羊

参加斗羊表演,去过很多地方

沿村里的小巷子走到拐角尽头,在一处铁门大开的小院子里,一只山羊“威风凛凛”地站在石槽里,瞪视着突然到访的陌生人,晃动脑袋,似乎准备摆出攻击的姿势。

宋玉杰站在大门外聊起自己斗羊、养羊的经历,黝黑的脸上又笑出几条皱纹。他说:“我年轻时就喜欢斗羊、养羊,这挑选、喂养、驯养都有讲究,我也算是养了一辈子羊,年纪大了也放不下这事儿。为了参加斗羊表演,我带着羊去过很多地方。青岛、银川、北京等大城市都去过。”

据宋玉杰介绍,自己年轻时可以同时养两三只羊,年纪渐长后,他一般只养一

只。他告诉牡丹晚报全媒体记者,自己养的羊虽然平时听话,只对陌生人有针对性,但发脾气时连他也会被“攻击”。

“所以羊都得用粗缰绳拴着。平时要到河滩上放羊,我年纪大了牵不住它,得把它拴在原地。前些年,我牵着羊时没留意,背对着它,它直接从后面冲我后背抵过来,当时我就摔趴在地上,半边脸都擦破了皮。”宋玉杰说。

但是,即便受伤不轻,老人仍然不舍得对羊有丝毫怠慢。“打?那可舍不得!我平时伺候羊就特别用心,哪能因为这事儿就打它啊!”

养羊给生活带来乐趣

看着那只200余斤重、体

型有半人高的斗羊喝完水,宋玉杰说:“现在这只羊是小羊,才两岁。斗羊的时候,只看年龄不看体重。我以前有只羊,叫‘大红角’,长得样子很好,斗得也好。我就一直养着它。用来比赛的羊,一般更新换代很快,但我一直舍不得,有人找上门想买走它,我才不管人家怎么劝,就是不卖。我就想一直养着它。可惜……它在斗羊场上受伤了,很快就没了。”说到这里,老人几番叹气摇头。他说:“后来,我再也没有养过那么让人喜欢的羊。”

据宋玉杰的老伴儿说,羊生病时,宋玉杰会执拗地在院子里守着,一夜不肯睡。

因年纪渐长,宋玉杰有段时间患病、精力不济,无法像往常一样照料羊。“我家孩

子就劝我,以后别再养羊了。可我都养了一辈子了,怎么能不继续养羊啊!”宋玉杰说。

闲聊时,宋玉杰突然走进屋里,舀出一盆干净的花生米,他很骄傲地向牡丹晚报全媒体记者展示说:“你看,这是我孩子从别的地方特地给我买回来的,给羊吃。别看这些孩子劝我,不让我养羊,最后不还是很用心地帮我买精饲料!”

聊起以后的打算,宋玉杰表现得很坚定,他说,养羊既是自己的兴趣爱好,也是自己坚持了大半辈子的事。宋玉杰说:“养羊给我的生活带来很多乐趣,日子过得更舒心,虽然我75岁了,但只要我活着,就会继续养羊!”

养生保健

秋季养肺有妙招

户外慢跑或快走可清肺

肺非常喜欢新鲜的空气,到大自然里走一走或慢跑就是很好的养肺方法。

秋燥可以泡杯桑叶茶

秋季燥气当令,肺很容易被燥气伤到。如果出现咳嗽黄稠,甚至流鼻血等症状,可以泡杯桑叶茶——取一小撮儿桑叶放进水杯,倒入热水,然后把杯子盖严,10分钟后就可以喝。桑叶内服具有清肺润燥的功效,既能清肺热,又能润肺燥,非常适合秋季燥邪伤肺引起的口干咽痛、干咳少痰的情况。

开怀大笑能疏肝宣肺

开怀大笑能疏肝宣肺,让身体气机顺畅,还能宣发肺气,调节人体气机的升降,缓解疲劳,使肺气下降,与肾气相通,增加食欲。

大笑的时候,不仅能使胸廓扩张,增大肺活量,促使胸肌伸展,还能消除机体的疲劳,解除胸闷,恢复体力。从中医角度,大笑可以宣肺气,去浊气。

吴中朝