

“百岁夫妻”的长寿秘诀

□牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅 李艳粉

牡丹区都司镇南刘庄社区胡庄村的刘继庆和侯秀梅夫妇今年均已101岁,相敬如宾,携手走过了80个春秋。两位老人在儿孙的照顾下,安享晚年生活。

心态好,平时喜欢健身

“大爷,最近身体还好吧,没有哪里不舒服不?”昨日,牡丹区都司镇中心卫生院工作人员一走进刘继庆和侯秀梅家就询问道。两位老人正在屋内休息,刘继庆一看见他们就热情地打招呼:“谢谢你们又来看我,我身体还是那样。”

牡丹晚报全媒体记者了解到,刘继庆心态好,热情好客,与邻居相处得很融洽,很少跟人吵架;虽然已经101岁高龄,但精神矍铄,说话声音洪亮。

“父亲除了一些基础病外,就是有点儿耳背,母亲有些糊涂了。他们生活自理没问题。”刘继庆的儿子刘敬国说,“父亲是村里出了名的热心人,谁家有事都喜欢找他帮忙,他很热心且心态好,总能帮别人找到最合适解决办法,因此在村

里人缘很好。”

年轻时,刘继庆是干活的一把好手,庄稼长势是村里最旺的。“他闲不住,喜欢去地里溜达,没活也喜欢在地里转悠,现在年纪大了,下不了地,但他吃了饭还是喜欢转转。”刘敬国笑着说,他父亲以前喜欢跑步,每天早晨都围着村庄跑一圈,也喜欢打鞭子,村里好几个人都跟着父亲学。

说着,刘敬国从屋里拿出两条鞭子。“早两年,他能一手甩一条,这一条鞭子都有5斤重。”刘敬国说。

看到儿子将鞭子拿了出来,刘继庆说,这两条是他专门找人定制的,不锈钢材质,不仅能隔着打,还能连续打,打完之后整个人都神清气爽。

说起自己打鞭子的事,老人面带笑容,手里摩挲着鞭子。“现在年纪大了,打不动喽。”刘继庆的话语中流露出些许遗憾。

子孙孝顺,夫妻恩爱

刘继庆的卧室和客厅都铺

上了厚厚的地毯。

“父亲身体还行,母亲身体稍差,吃完饭就在院子里散步。屋里铺了地板砖,硬,为防备老人摔倒,铺上地毯有个缓冲,好得多。”刘继庆的儿媳马玉凤说,俗话说“家有一老如有一宝”,家有两位老人那就是两个宝,晚辈孝顺是应当的。

马玉凤说,自从她嫁到这个家,就没看到父母红过脸,而且婆媳关系非常好,家里的大小事都是一家人商量着来,她想这也是父母长寿的原因之一。

说完话,刘继庆到院子里晒太阳。他看到晾晒的玉米,拿在手里高兴地说:“现在的生活多好,住得好,吃得饱,庄稼产量也高了,原来一亩地只收几百斤粮食,现在比原来可高多了。”正是刘继庆这种自足、舒畅的生活态度,让他看起来比同龄人更有精气神。

刘继庆和侯秀梅是地道的庄稼人,不讲究吃穿。“平时都是家常便饭,父母不挑食,



家里铺上了地毯



幸福的老两口



享受丰收的喜悦

也没有特别好吃的。”刘敬国说,“镇中心卫生院每季度都派乡村医生上门为百岁老人检查身体,一旦发现问题就及时治疗。”

两位老人心态好、家庭和谐、饮食清淡,也许这就是他们长寿的“秘诀”吧。



中国体育彩票“德美山东”文化作品大赛征集启事

中国体育彩票“德美山东”文化作品大赛是山东省体育彩票管理中心联合有关单位举办的一项赛事,从2015年至2022年已经举办了7届,成为具有山东特色、广受关注、影响深远的品牌赛事。大赛以弘扬社会公德为己任,以“德美”为内核,以摄影、诗歌、散文等多种形式为载体,从多个层面和角度展示社会发展成果和时代风貌,弘扬中华民族传统美德和时代精神。

为更好地继承和发扬中华民族的优秀传统文化,大力弘扬时代精神,践行社会主义核心价值观,2023年度中国体育彩票“德美山东”文化作品大赛继续向社会征集各类优秀作品,欢迎广大摄影爱好者和文艺创作爱好者积极参与,踊跃投稿。

一、主办单位

山东省体育彩票管理中心、大众日报、大众网、齐鲁晚报、山东广播电视台体育节目中心、山东省摄影家协会

承办单位:山东画报社

二、征集内容及要求

(一)摄影作品

1、社会良俗公德类

传承和发扬中华民族的传统美德,能够弘扬社会正

气,展现爱国敬业、无私奉献、尊老爱幼、尊师重教、互帮互助、真诚友善、见义勇为等人文与人、人与社会和谐自然、感人教化、催人向上的摄影作品。

2、体育彩票类

与体育彩票相关,能够展现体育彩票品牌和社会公益形象,展示体育彩票为社会发展、服务民生、建设和谐社会所作出的积极贡献,反映体育彩票给人们生活带来的积极影响和变化的摄影作品(如彩票销售、彩票站点、公益活动、场馆设施、扶老、助学、济困、赈灾、全民健身、奥运争光等)。

3、风光建筑类

能够展现山东改革开放以来的社会发展成果,全面展示山东多姿多彩的自然风光、日新月异的建设成就等城乡风貌的摄影作品。

参赛作品内容要健康向上,真实客观;JPG格式,风格不限,彩色、黑白均可,单幅作品大小不低于2M。须带有原始的EXIF信息,不得利用电脑技术对原始影像画面内容进行增加或删减,允许对影调和色彩等进行适度调整,以不违背拍摄对象客观真实属性为准。本次大赛只限单幅作

品,不收组照。

(二)文学作品

征集体裁为微小说、诗歌、散文。作品要能够弘扬社会主义主旋律,体现时代精神,展现社会日新月异的变化和人民群众的时代风貌,扬正气、促和谐,倡导崇德向善,内容健康,主题鲜明,贴近大众生活。欢迎广大文艺创作者走进体育彩票投注站、走近体育彩票工作人员,进行采访、创作。

微小说300字以内,诗歌50行以内,散文2000字以内,要言之有物,情真意切,富有文采;参赛作品须具有独立完整版权,且为原创、未发表过的作品。

三、奖项设置

本次大赛总奖金12万元(税前)。所有获奖者均颁发获奖证书。

(一)摄影作品

1、社会良俗公德类

一等奖1名 奖金5000元
二等奖5名 奖金各2000元
三等奖10名 奖金各1000元
优秀奖20名 奖金各300元

2、体育彩票类

一等奖1名 奖金5000元
二等奖5名 奖金各2000元
三等奖10名 奖金各1000元
优秀奖20名 奖金各300元

3、风光建筑类

一等奖1名 奖金5000元
二等奖5名 奖金各2000元
三等奖10名 奖金各1000元
优秀奖20名 奖金各300元

(二)文学作品

一等奖1名 奖金5000元
二等奖3名 奖金各2000元
三等奖10名 奖金各1000元
优秀奖20名 奖金各300元

四、参赛方式及要求

1、摄影作品参赛请登录“山东体彩网”(www.sdticai.com)或“大众网”(www.dzwww.com),进入大赛专题页面上传作品。每幅参赛作品必须附参赛者的真实姓名、身份证号码、手机号码、作品名称和简介(如时间、地点、人物、事件等)。

2、文学作品(word格式)发送至电子邮箱:sdhbyunying@126.com。文件命名格式:作者姓名+作品名,投稿作品要附参赛人真实姓名、手机号、身份证号码。如提交信息不完整或信息与作品内容不相符,则视为无效投稿。

3、征集时间:2023年9月28日—12月28日。

4、本次大赛不收费,不退稿。
5、咨询电话:0531-

87125183、0531-82053018

五、作品评选

1、由主办单位组织相关行业专家进行评选。评选时,如评委一致认为参赛作品未达到某奖项获奖标准,则奖项可空缺。评选结果将在大众网、山东画报、山东体彩网等媒体公布。

2、凡不符合征稿启事要求的作品将被取消参评资格。

3、获奖者的个人所得税由主办方代扣代缴。

六、特别声明

1、参赛者应保证对参赛作品拥有独立、完整的著作权;参赛者还应保证参赛作品不侵犯第三人的包括著作权、肖像权、名誉权、隐私权等在内的任何权利。凡因上述问题导致相关纠纷,一切法律责任均由参赛者本人承担。

2、本次大赛所有参赛作品的版权归作者所有。主办方拥有对参赛作品在体彩宣传、活动、出版、展览等方面使用权,不另付稿酬。

3、参赛者均视为已同意本启事所有条款。

本活动由山东省体育彩票管理中心负责解释。

山东省体育彩票管理中心

2023年9月27日