

山东首席家庭报

生活日报

创刊于1997.1.1

主办



大众报业集团

24小时新闻热线
85193939

联系我们

编辑部
85193282

传真

86996058

广告中心

85196191

发行中心

85196361

85196329

投诉电话

职业道德

85193282

发行投递

85196527

邮政投递

11185

互动我们

读者俱乐部

85193189



相亲大会

85196653

扫描二维码
加生活日报好友

生活日报官方APP



生活日报官方微信



生活日报官方微博

100岁老人身手麻利每天走三里路

面色红润声如洪钟看上去也就70多岁,喜欢看新闻节目



□记者 郭学军

济南市长清区文昌街道办事处大房村的房恩多老人,出生于1917年,今年刚好100岁。和之前记者采访到的十几位百岁老人不一样,房恩多老人的身体状况之好简直没得说了。第一次见到他,你一定会以为这是一位70多岁的老汉,不会想到他已经有100岁的年龄。因为老人不仅面色红润,声如洪钟,而且耳不聋,眼不花,生活完全自理,走起路来轻松自如。现在每天还能在村边独自行走三里路锻炼。有如此好的健康状况,这样的百岁老人,你之前见过吗?



房恩多老人(左)和儿子房玉钢在一起。

记者 郭学军 摄

身手利索

完全不像100岁的老人

11月初已经是深秋季节。记者走进房恩多老人的农家小院时,他正在居住的平房内洗脸,听见儿子带领记者走进院子,他拿着正在擦脸的毛巾,掀起卷帘门就走了出来。只见眼前的老人面色红润,精神饱满,身手举止十分利索,完全不像已经100岁的老人,要是不知道,一定会以为他才七十多岁。尽管深秋的天气已经凉意浓浓,老人穿的衣服却比较单薄,没有显示出一点寒冷怕冻的样子,完全不像记者不久前见到的百岁老人,大都穿上了棉衣。

“您老的身体真是太好了!比我想象的还要好。”看着眼前一身活力的老人,记者忍不住赞叹道。因在采访老人的前一天,记者提前电话联系老人的儿子时,老人正和儿子一起在树林散步,他听闻后接过电话自我介绍,“我就是房恩多!”声音洪亮如钟,底气很足。记者当时就感觉到,这一定是一位

身体很好的老人,现在见面果然如此。

“快进屋喝茶!”老人微笑着引领记者进屋。老人居住的屋内,陈设比较简单,但收拾得比较干净。一幅在红纸上书写的大“寿”摆放在桌上,十分抢眼。“这是长清区老龄办和一位爱心书法家在重阳节来看望我时,送给我的礼物!”老人拿起“寿”字条幅向记者展示,说很喜欢这幅作品。

最老校工

在村小学一直干到93岁

“让我父亲自己给你们介绍吧,他识字,小时候上过六七年学,爱好看书,懂得很多,唐宋元明清,好多历史故事他都知道。”老人73岁的三儿子房玉钢笑哈哈地对记者说。“哪能知道那么多,只知道一点。”老人闻听赶忙摆手说,似乎觉得儿子说得有点过。

“我父亲会讲故事,以前他在村里走哪里,那里就是人场,大家都爱围着他啦呱。”房玉钢又补充说。“这倒是真的。以前没有电视时,村里人没有事,就喜欢围在一起啦呱。我们村包括附

近村里的红白喜事,都爱叫我过去帮忙,让我写写帖子和对联什么的。”房恩多老人介绍说,他还会做菜的手艺,是从祖上传下来的。在80岁以前,遇到村里一些红白喜事,他一人能做十几桌菜。后来,岁数大了才慢慢退出,不直接下厨了,让年轻人去干,他只在一旁指点一下。

房恩多老人告诉记者,他从小在家务农,在1976年59岁时,开始在村里的小学当校工,挣钱补贴家用,一直干到93岁。主要在小学看大门,打扫校园卫生,给老师做饭吃。

“我父亲在村小学干了30多年校工,附近村里的好多学生都认识他。现在,经常在村里遇到四五十岁的人,见了他就喊爷爷!”房玉钢说起老父亲挺自豪。他说,父亲还会推拿手艺,街坊邻居来家里,都是免费服务,一点也不嫌麻烦。

天天锻炼

一口气能步行三里路

“我父亲,耳不聋,眼不花,腿不瘸,

背不驼,比我的身体都好,我还有点驼背呢。这应该和他一辈子爱劳动,闲不住有关。”73岁的三儿子房玉钢说,到现在,老父亲还是爱运动,每天都是一个人在村里遛弯散步锻炼,一口气能步行三里路,没有任何问题。

“我从不抽烟,年轻时喝点酒,近三十年酒也不喝了。”房恩多老人说,现在,他生活比较规律,不挑食,遇到啥饭吃啥饭,就是爱喝粥。早上有时喝点面条,有时喝粥,吃俩鸡蛋。中午,吃点馒头干粮,吃点菜,也喝点粥。晚上也喝粥,一天要喝六碗小米粥。

“我父亲可关心国家大事了,看电视就是爱看新闻,听收音机也是听新闻。”房玉钢说,老人很感激现在的好时代,生活很知足。

“现在,国家对老年人很关心,政策这么好,好得真没法说了!”房恩多老人接过话茬说,他的父亲活到91岁,母亲活到85岁。他下面有三个儿子,一个女儿,全家都很和睦,子孙都很孝顺,谁家做好吃的都叫他去。现在,家里五世同堂,最大的五世孙已经上五年级了,他越活越有劲,还想再活20年。

退休后学习声乐十年 七旬老人举办演唱会

演唱会现场有50余名助唱,她说两年前的的心愿最终实现

新老人

□记者 程凌润

生活日报11月19日讯 11月16日下午2点,一场别开生面的个人演唱会在济南市少年宫礼堂举行,演唱会的主角是济南市一位72岁的老人戴岗梅女士,50余名老年人组成的春之声合唱团为其助唱,她的亲朋好友以及同学同事近200人来到现场捧场。

据了解,戴岗梅在退休以后才开始学习声乐,如今已经学习了十年,两年前她就有了举办个人演唱会的的心愿。

演唱会过程中,戴岗梅在春之声女子合唱团的助演下倾情演唱了《祖国,慈祥的母亲》《跟你走》《长江之歌》等13首歌颂共产党歌颂祖国的经典歌曲。其间,戴岗梅的一些朋友助唱了《乌苏里船歌》《古老的歌》《战士歌唱毛主席》等歌曲。

“两年前我就有举办个人演唱会的的心愿,现在终于实现了。”戴岗梅

说,她是退休以后开始学习声乐的,如今已经学习了十年时间,她举办个人演唱会是对学习声乐的总结,也是想证明老年人在老年时期可以老有所学、老有所乐、老有所为。

据了解,戴岗梅是济南某医药公司的退休干部,工程技术研究员,从事医药研究生产开发三十多年,与药品打了一辈子交道。“我在襁褓的时候突然病危,因发高烧,生命垂危。当时我妈妈正随部队急行军,有人劝她把我扔了,但是她紧抱着我坚决不同

意。”戴岗梅说,当时随军的苏联专家闻讯送来了一只部队奇缺的盘尼西林给她注射上,没想到这神奇的一针把她救活了,后来她于1964年考上了南京大学,并选择了生物专业。

“我小时候就喜欢唱歌,但是没有正常的方法。”戴岗梅说,年轻时戴岗梅喜欢唱歌,用歌声唱出自己的喜乐,当时苦于工作忙没时间学习唱歌,退休后是为充实自己的业余生活。“我在临退休的时候加入了山东省老年大学的口琴班,一次偶然的机

会成为助唱演员,并认识了济南市老年大学的声乐老师孙老师。”戴岗梅介绍,她于2007年退休并报考了济南的老年大学,一直跟着孙老师学习声乐。

戴岗梅说,她退休以后学习声乐基本上是零基础的,不过为了使用丹田之气唱歌,她反复练习蹲起的动作,还特意爬楼,后来也就逐渐摸索出了唱歌的“门道”,并参加一些演出,自信心也就培养起来了,而举办个人演唱会的想法也就越来越强烈。

“唱歌可以传递一个欢乐的心情,而且什么时候都可以学音乐,我62岁学习声乐也不晚。”戴岗梅说,2015年她开始有了举办个人演唱会的想法,由于当时感冒嗓子不好最终没有办成个人演唱会。“这次主要是孙老师帮忙组织。”戴岗梅说,她举办的个人演唱会没有门票,主要是邀请亲朋好友过来观看,她也不关心能够来多少人,不过她弟弟特意从北京坐飞机来看她演出让她很感动。

以“老有所学、老有所乐”为主题的个人演唱会成功举办圆了戴岗梅两年前的的心愿,她说还会继续唱歌,用歌声给更多人带来欢乐。



戴岗梅在济南市少年宫礼堂举办个人演唱会。

记者 程凌润 摄