



# “十大寿星”“十大孝星”评选进行中

为进一步弘扬孝亲文化,共建“和谐家庭”,在重阳节前夕,市文明办、市妇联、市老龄办、市慈善总会和郑州晚报社联合开展“孝老爱亲”系列活动,9月8日起在全市评选“十大寿星”和“十大孝星”。目前,推荐工作已经完成,评委会正在走访核实参选人的情况,并进行综合评审。记者也采访了部分参选人员,了解他们的故事。

## 寿星 参选人

### 102岁老太太的长寿生活 平时看看报纸,做做家务

初见王灿章老人,很难想象她已经102岁了,没有想象中的一头白发,相反,还有很多黑发,精神状态很好,脸色红润。

在谈话中,老人思维比较清晰,旁边人讲什么话她都能立即明白过来,只是听力不太好。

王灿章的小儿子刘法顺今年64岁了,已经退休,目前和母亲生活在一起。

刘法顺说,他们老家是开封的,以前母亲在开封女师教书。目前母亲的身体还算不错,精神也很好,平时闲不住,除了看看报纸,还会做一些家务。

“母亲是个很勤劳的人,她自己做饭做到98岁。平时在家喜欢动手收拾屋子,打扫卫生,收拾桌台什么的都没问题。”刘法顺说。

刘法顺还有4个哥哥,都是文化人,上过大学,如今都退休了,大哥今年80多岁了。

虽然老人听力不太好,还是听到了大家在讨论她的几个儿子,哪个儿子在什么地方工作过她都记得清清楚楚。“我有5个儿子,一个在北京,一个在西安,一个在新疆……”

问及老人的长寿秘诀,刘法顺说,其实也没有什么秘诀。只是老人的生活很规律,什



么时间起床、睡觉,什么时间吃饭,包括上厕所都很规律。好的生活习惯养成了好的身体素质,所以健康状况一直都没什么问题。

刘法顺说,老太太的心态非常好,可能是到这么大岁数了,什么都看得很开了。

“其实我今年应该有104岁了,因为在过去的100年里,光闰月加起来也有两年多了。”老太太笑着说。

采访结束前,刘法顺拿出了母亲和家人去紫荆山公园游玩时拍的照片,虽然不止一次看过,老太太再看照片还是乐得“呵呵”直笑。

见习记者 刘涛 文/图

## 孝星 参选人

### 他为岳母制定每日健康食谱 蛋白质、维生素等精确到克



绿云社区的岳国土68岁,是个普通人,他几十年如一日地照顾老人,没有觉得辛苦,反而觉得是责任,是担当。

他常说:“赡养照顾老人,是做晚辈必须尽到的责任,俺只是做了一个儿子、一个晚辈应该做的事,照顾不好老人心里不踏实。”

昨日下午4点钟,像平时一样,岳国土陪着岳母在小区里散步。

“不用扶我,我自己能走。”别看老人98岁了,走起路来一点都不含糊。

岳国土说,平时多陪老人散散步、聊聊天,不仅能锻炼老人身体,还能让老人觉得自己受

到了重视。

“有时候对待老人,精神上的给予比物质上的给予更重要。”

平时,他想尽一切办法照顾岳母的生活,最重要就是营养均衡,为此他专门制定了每日健康食谱,比如老人摄入的蛋白质、脂肪、维生素、微量元素等,每一样都精确到克。

为了照顾好老人们的生活起居,他曾与父亲同一卧室居住近20年,还经常为老人洗脚、洗澡、捶背、按摩,久而久之他已经锻炼成了“药膳专家”和“护理专家”。

他说,父亲90岁时患了一场大病,十多天滴水不进,医生当时说老人只能再活四天。但他坚持不放弃,一心要父亲活下来,他不分昼夜到处寻医问药,自选药方、自配自煎,就这样硬是用恒心把父亲从死亡线上拉了回来。

“当时我只有一个信念,只要他不放弃我就会坚持下去,因为他是我的父亲,我的恩人。”岳国土说,前两年父母因为一场大病相继去世,父母都不在了,现在对于他来说,把所有的精力都放在了岳母身上。

在他的影响下,现在一家人和谐美满。

记者 柴琳琳 文/图



# 拍动绿城 纪实摄影大赛

## 作品征集只剩最后一天 投票本月15日结束

郑州市记者协会、郑州晚报、郑州19楼、河南仰韶酒业联合推出的“仰韶·彩陶坊杯2012郑州市‘拍动绿城’纪实摄影大赛”从8月21日开始征集作品以来,读者和网友们踊跃参与,上传作品数百幅(套)。不少好的作品已经在本版展示,获得了不少的好评。今天,是作品线上征集的最后一天,你有好的作品或拍下了感人的瞬间请抓紧上传哦。登录郑州19楼zz.19lou.com网站注册,并将自己的参赛作品上传到“养眼美图”板块即可。

9月21日开始,已经收录的作品相继进入投票环节,请您登录郑州19楼“养眼美图”板块点击“拍动绿城”投票页面,即可为您喜爱的作品投上宝贵的一票,记住截止日期是10月15日哦,在此之前投票均有效。

【参赛要求】文件大小100KB左右,jpg或者png格式均可。

【征集时间】今天最后一天。

【参与投票】登录郑州19楼为你喜爱的摄影作品投上宝贵一票。投票截止日期为10月15日。

【咨询电话】

67655670 67651111



刷刷小房子 快来参加吧



## 欢乐时光

欢乐时光是姐弟之间开心的玩耍;欢乐时光是无忧无虑地放飞自己,尽情在草地上奔跑;欢乐时光是有一个年轻的心态。属于你的欢乐时光是什么呢?

本活动由 仰韶·彩陶坊酒 提供赞助

## 看谁厉害

盆景水池旁,姐弟俩尽情玩耍。姐姐的头被弟弟用水打湿了,姐姐不甘示弱,马上又泼回去,水花四溅,俩人玩得好开心呀。

朗逸369 文/图



## 舞动青春

奶奶推着孙子去公园玩,面对唯一的观众,奶奶像只蝴蝶一样开心地跳了起来。

wxd20088 文/图



## 飞跃童年

我可是超音速小子哦,大家看我跑得快吧?两脚都已经离开地面,我就要飞啦。

朗逸369 文/图