



寿星们的“秘笈”：多运动+心态好

95

岁

一天吃5顿饭 下楼锻炼6次

上街区的张桂元老人今年95岁，一辈子从事教育工作。走访时，我们还没到他家，就听见了他爽朗的笑声。

“我平时没事就出去转转，一天下楼6次。”刚坐下，老人就开始说起了他的长寿秘笈，“生命在于运动，老了，更要多注意锻炼身体。我平时出去锻炼很注意用脚尖和脚跟走路，还练习金鸡独立。”

说着，老人就站起身，迈着大步走了起来。

他说，现在的主要任务就是锻炼身体，保持一个好心情。

说到吃的，老人更激动了。“我一天吃5顿饭，下午和晚上加餐吃点豆奶粉和芝麻糊，早饭都是我自己做的。”

老人的早餐很营养，用木耳、银耳、枸杞、桂圆、蜂蜜、莲子、板栗、大枣、核桃、花生米、山药和青菜放在一起炖的。

除此之外，老人每天喝一暖水瓶水。

记者 鲁慧

100

岁

家里的桌椅扫帚都是他自己做的

荥阳市桃李村的翟香庵是一名退休教师，今年刚满100岁，年轻时先后在开封、郑州任教。

在校期间，曾多次受到学校、教育局、总工会的表扬和奖励。

在校任教期间，他除了做好本职工作外，还利用空闲时间修理学校教职工宿舍门的帘子，从不收取一分钱报酬。

“有很多同事跟我说，在我回乡的时候，是在本村教学，工龄可以连续，能办离休，我说钱

不在多少，只要有个好心情和好身体，多活几年比啥都强。”翟香庵说。

这些年来，老人始终坚持每天锻炼身体，做保健操，尽可能干些小活，家里吃饭的桌椅、筷子、勺子、垃圾斗和扫帚等生活用品都是自己做的，从不用钱买，老人说，能节约就节约。

平时，老人爱看新闻，听天气预报，没事了就画画，整理花草，看看书报、杂志。

记者 鲁慧

100

岁

上5楼没问题，每天早上甩臂500次

毛春海今年100岁了，精神头却很足，看起来像70岁左右。

老人的儿媳邢凤英说，老爷子经常锻炼，上下5楼不成问题。“他喜欢运动，每天早上都会做500次甩臂，还用手搓揉一遍全身，这么多年一直都是如此。”

在同老人交谈的过程中，我们发现他不停地用手掌搓揉双腿膝盖，看起来像是下意识的习惯性动作。

“家庭最重要，一家人在一起就要和谐，这样一个人才会有健康的基础。”老人说。

而对于贫富，老人也看得很淡，他认为，经济上差不多就行，对物质生活要求不高。

老人每天早上7点钟起床，然后出去锻炼身体。饮食搭配主要以素食和粗粮为主，少吃肉和油。晚上经常看会儿电视或听会儿收音机，10点睡觉。

邢凤英说，老爷子的生活很规律，而且有很好的生活习惯，他会自己洗澡，每天晚上用热水泡脚。

对于毛春海老人的长寿，附近不少人耳闻。“前几天还有一对儿80多岁的夫妻来找老爷子取经，让老爷子讲讲长寿的秘诀。”邢凤英说。

“生命在于运动，经常活动活动，哪儿来那么多病。”老人这样说。

见习记者 刘涛

孝星

故事

她一人照顾四个年老体衰的老人

杨利亚47岁，看起来像60多岁般苍老，因为她要照顾4个年事已高的老人。

她说，老人们辛苦一辈子很不容易，人都有老的时候，晚辈应像照顾自己的孩子一样照顾老人。

她这样说，也这样干了。

16年前，婆婆瘫痪在床，吃喝拉撒全都需要照顾，70多岁的公公也需要照顾，爱人是独生子，还要上班养家，重担就压在了杨利亚身上。

12年前，杨利亚70多岁的父亲也瘫痪在床，母亲也需要人照顾，哥哥常年在外出打工，这样照顾4个老人的重任全部落在了杨利亚一个人身上。

为了方便照顾，杨利亚把父母亲接到了公婆家。

早晨，老人们醒得早，天不亮杨利亚就得起床，跑到婆婆家把屋里屋外打扫干净，晒被褥、换床单，帮老人梳洗，再端上热气腾腾的饭菜，可老人们不舍得先吃，总是等着她一块儿吃，多年来也形成了一个规矩。

她睡前都要到老人屋里走一圈，直到他们都睡下才回自己家忙自己的事，遇到天气不好时路难走，都记不清跌倒过多少次了。

记者 刘怡辰

2012年9月25日，中国第一航母“辽宁舰”正式服役 2公斤白玉《中国第一航母》震撼发行

◆中国人民海军博物馆权威监制出品，超值首发价3980元◆2公斤昆仑山整体切割白玉，鎏金工艺精铸◆中国历史上首次以中国第一艘航母为原型，以1:1000的精密军工打造，全貌展现中国第一舰国威◆军事专家、航模大师、船舶专家等联袂巨献

中国人民海军博物馆出品，血统纯正，军工制作，1:1000原型微缩，见证崛起，“中国第一航母”永恒铭记辉煌

“中国第一航母”，由中国人民海军博物馆权威出品，首次由数十位军事、航模、船舶技术专家联袂设计，以中国第一艘航母平台为原型，使用国家特批20吨航母合金铸造舰体，以1:1000的比例打造成长41.5厘米、宽16厘米、高9.5厘米的“中国第一舰”。它历时近3年研究试验，80多位专家学者投入心血，2000多个零部件，底板镶嵌整体切割2公斤昆仑山白玉，舰载飞机、雷达等每个细节都遵循原舰风格，完美再现中国第一艘航母平台的国威雄姿。

中国第一航母，材质尊贵奢华，国家特批20吨航母合金打造舰身，2公斤整体切割昆仑山白玉，光材质就一路看涨，将来至

少几个、几十个3980元！

特别调用2公斤整体切割昆仑山白玉为底板，20吨航母合金打造“中国第一航母”舰体，该材质为国家军方专用材料，是国家特批航母舰体材料，这在国际舰模中是首次，其价值贵比黄金，震惊世界。近期各类玉料一路疯涨，就连最不起眼的俄罗斯白玉、韩国白玉，涨幅都在80%以上，“中国第一航母”，舰板采用2公斤白玉为材，集奢华材质于一身，价值巨大！

世界第一艘航母模型拍出572.1万英镑的天价，中国第一艘航母，中国海军博物馆权威出品，未来必将创造价值新高！

《中国第一航母》通体鎏黄金，长41.5厘米，宽16厘米，高9.5厘米，整体金光灿灿，尊贵霸气！



中国第一航母服役纪念

2004年美国苏富比春拍会上，美国第一艘航空母舰“兰利号”航母模型，以129.6万美元拍卖成交；2005年4月，英国佳士得伦敦拍卖会上，世界第一艘航母英国“百眼巨

人号”航母模型以572.1万英镑成交，开创了航母藏品成交的新纪录。中国第一艘折盼百年的航母藏品，而且是军方血统，其价值必创航母新神话！

藏者感言

如果不是第一航母首次服役，花多少钱也买不到“中国第一航母”！

中国第一航母，见证大国走向强国，藏的是中国骄傲与自豪，藏的是国威军威！

◆太激动，太自豪，苦等120年，中国第一航母圆了13亿中国人的强国梦！

王先生购买时说：“在我心中永恒的光荣，就是看到中国的国防事业强大，今天，终于看到属于咱中国人自己的“航空母舰”服役了，这份喜悦的心情，必须永久保存在一生中的脑海记忆里，只有收藏“中国第一航母”才能表达心中的那份自豪感。”

◆送中国的航母，够气派，够身份，这可送的是中华雄威，送的是大国气派，送的是财富

王总，是一位知名企业家，当他得知“中国第一航母”发行后，二话不说就团购了8套，他激动地说：“这年头，做生意总得礼上往来，这好了，送‘中国第一航母’，够气派吧！放在办公室里显示的是中华雄威，大国气派，更是一笔精神财富呀”

◆2公斤白玉，鎏金工艺铸造第一航母舰身，光材质已远超发行价，中国第一航母才3980元，一定要多买几套放着升值

足足2公斤白玉，俗话说“黄金有价玉无价”，这在市场上得上万元呀，这全是看得到摸得着的物超所值！别的不说，光是这些高新技术和材质就值了，一定要多买几套！这样的机会错过了要后悔的！双手捧起“中国第一航母”的张先生激动地说。

发行公告

“中国第一航母”由中国人民解放军海军博物馆荣誉出品，每艘航母的海洋底座为1:1000军工建造，同时出具中国海军博物馆收藏证书，限量发行5000套，原始首发价3980元/套。订购专线：0371—56683903
我市发行地址：郑州市嵩山路郑州博物馆一楼（绿城广场旁）