

百岁老人沈金氏的长寿之道：

喜欢安静，脾气好、人缘好

家住临沂北城新区曲沂社区七德村的百岁老人沈金氏，虽然年事已高，但饭量仍不算小，脸色红润，气色也相当不错。她平时话语不多，开口便说别人心眼好，而且脾气好，心态和善，与周围邻居相处融洽。老人养育子女6个，一辈子生活十分朴素，过日子勤俭持家，为后代子孙树立了良好的风范。

文/片 本报记者 刘青 通讯员 解军

儿女孝顺，老人安享晚年

29日，记者来到北城新区曲沂社区沈金氏老人家中。听到有人来访，沈金氏忙在儿子沈怀杰和女儿沈怀英的搀扶下，来到客厅。

“你们来看我，我很高兴啊，外面天冷，快喝杯热水，暖和暖和。”沈金氏说，她的6个子女中，大女儿年龄最大，今年83岁了，自个行动不便；二女儿过世早，三女儿今

年也70岁了，身体也不怎么壮实。如今她年纪大了，近几年几乎不怎么出门，生活起居均由儿子儿媳、四女儿和五女儿轮流照顾，每家5天，孩子们照顾得都非常细心周到，她感到十分满意。

老人的儿子沈怀杰告诉记者，母亲平日十分勤快，在家里总是忙这忙那，基本闲不住。母亲的话不多，年轻时也是一样，她总是默默地干

活，忙里忙外，忙完地里忙家务，每天都是天刚亮，就起床推磨烙煎饼，准备一家人的吃饭。母亲年轻时，主要在村里生产队劳动，挣工分，尽管她那个年龄段的女人都是小脚，但是为了养家糊口，她与男人一样，在地里耕种拉打，翻地整地，往地里送粪，几乎啥活都干。后来，年纪大了，母亲的任務主要是照看孩子，他的4个孩子均是母亲带大的。

意外摔伤，家人悉心照料

“两年前，母亲意外摔倒，造成了腿部骨折，从此母亲便不能再行走，大部分时间都在家中静养。”沈怀杰说，老母亲未摔倒前，身体十分健康，看上去像80多岁的老人，自己做饭，生活完全能够自理。闲暇之余，她还常拄着拐杖，来到街头巷尾，与老人们聚在一起，聊天拉呱，谈家常，日子过得平静幸福。后来，搬进楼房后，她已近百岁，下楼就少了，主要在家中看电视，与家人聊天。

沈怀杰说，老母亲摔伤以后，饮食起居基本上全靠家人照顾。不过，母亲现在除了腿不能走路外，身体其他方面都还十分健康，精神状态也很好，最重要的是母亲心态好，她不烦不忧地呆在家中安心养病，母亲平静的表现多少也给全家人多了一份宽慰。

“自从母亲摔倒、腿部骨折以来，我和四姐、弟弟及弟媳几乎是朝夕陪伴，每轮到谁就丢下手中活及家里的事，专

门伺候母亲的生活起居。”老人的五女儿沈怀英说，照顾老人除了要做些可口的饭菜外，主要是陪她聊天，免得她太孤独。平时，母亲的活不多，她喜欢静养，需要喝水或方便，便招呼一下。看着母亲睡的时间过长，她们会劝母亲坐起来活动一下，适当活动有助于身体的康复。在照顾母亲的生活上，她们姐弟的意见非常好，也能相互理解，相处得非常融洽。

性格和善，是长寿的主因

“母亲一辈子性格和善，从不与人争吵、闹别扭，家中及邻里关系也相处得极为融洽。亲戚朋友、远亲近邻都愿意与母亲交往。”沈怀杰说，性格因素可能是母亲长寿最主要的原因。他觉得一个人如果性格暴躁，事事计较，口角多，乱子多，说明这个人心胸就窄，心胸窄心情肯定好不了，心情不好肯定就不能长寿，因此一个人的心态很重要。正基于此，母亲常教导他们这些做子女的，不管是穷是富，是做官还是当老百姓，要与人为善，多做好事，多做善事，这是做人的本份，也是做人的道理。

沈怀杰还举例说，母亲为

人和善，以前菜园里下来时令的新鲜蔬菜或家里办了什么稀罕点的饭菜，她都乐意与妯娌们及邻居们分享。还有，像帮邻居照看孩子，或赶集时顺便给捎货物，母亲总是好说话，有求必应。同时，母亲为人厚道，从不参与说长道短，搬弄是非，因此不愉快的事情从来也找不到母亲身上。母亲还乐善好施，集市上碰到乞讨的或上门要饭的，母亲总是力所能及地出手相助。母亲的善举也换来好人缘，凡是认识母亲的人，都老远就向母亲打招呼，嘘寒问暖。

“母亲的胃口一直不错，直到过了百岁，一日3餐，每顿吃

得都不算少。”沈怀英说，母亲吃饭从不挑食，五谷杂粮、鸡鱼奶蛋，她都喜欢吃，家人做啥她就吃啥，而且吃得香、睡得好，从不厌烦。“今天早上，母亲一顿吃了16个水饺，几乎是一整碗；中午，她喝了一碗小米汤，吃了半个馒头，还吃了3个芋头，如果不吃芋头，还能吃一个馒头；晚饭，她吃得也不少，一般是一碗稀饭，另加几个包子或一个馒头或一碗水饺。”沈怀英说，目前，母亲还可以自己吃饭，不用别人喂，虽然已躺了两年多，活动不多，但身体还很好，关键是她胃口好，能吃下饭菜。人老了，就靠个饭力，能吃下饭，身体才能挺得住。



百岁老人沈金氏神采奕奕，身体健康。

山东蒙山旅游集团与本报联合主办

寻找沂蒙百岁老人

百岁老人长寿秘笈 每天喝蒙山养生水

沂蒙山旅游直通车 总站隆达天天发车

咨询服务电话：4000-393-999

拍卖公告

展示时间及地点：以上标的自公告之日起至拍卖日前一日，在标的所在地展示。

有意竞买者，请到我公司咨询有关的情况。于拍卖前持身份证或其他相关证件并带保证金(不计息)到我公司报名方可参加竞买。

公司地址：山东省临沂市兰山区金源路与兴隆路交汇处东南角

电话：0539-8131808 0539-8131809

邮箱：gd518@163.com

网址：http://www.lygdpm.com

临沂市光大拍卖有限公司 2015年1月31日

临沂高盛伟邦化工有限公司的土地使用权、房屋建筑物、辅助设施及机器设备一宗司法拍卖公告

受临沂市中级人民法院委托，我行定于2015年2月16日上午10时以下标的依法按现状在临沂市中级人民法院二楼拍卖大厅进行公开拍卖：临沂市兰山区高盛伟邦物资加工厂所有的临沂市兰山区半程镇新城一路与金锣二路交汇处临沂高盛伟邦化工有限公司的土地使用权、房屋建筑物、辅助设施及机器设备(拍卖评估价：1410万元，竞买保证金：300万元)。

拍卖标的展示时间、地点：自公告之日起，在标的物所在地公开展示，由竞买人自行踏勘。

竞买手续：有意竞买者，请于2015年2月15日下午4时前(到账为准)将竞买保证金汇入

临沂市中级人民法院指定账户(户名：山东省临沂市中级人民法院，开户银行：浦发银行临沂分行，帐号1301015526000050，交款须注明：(2015)临执字第16号执行案件竞买保证金)，然后持有效证件及复印件和保证金单据前来我行(临沂市商城路37号)办理竞买登记手续方可取得竞买资格，逾期不予办理。

联系电话及联系人：0539-8128103 0539-8128117

监督电话：2959898

咨询电话：0539-8073035

传真：0539-8073035

网址：http://new.lyhdok.cn

临沂市光大拍卖有限公司 2015年1月30日

临沂市五佳拍卖有限公司拍卖公告

拍卖时间：2015年2月7日10时

拍卖地点：沂水县公共资源交易中心

拍卖标的：沂水第一污水处理厂人工湿地工程挖方河砂(A宗)和沂水第二污水处理厂人工湿地水质净化工程挖方河砂(B1/B2/B3宗)。

A宗起拍价：129797.00元，B1宗起拍价：339025.00元，B2宗起拍价：481775.00元，B3宗起拍价：532350.00元

竞拍保证金：A宗：30000.00元，B1宗：60000.00元，B2宗：90000.00元，B3宗：100000.00元。

展示时间及地点：上列拍卖标的自公告之日起至拍卖日前在标的所在地展示。个人竞买者请持身份证、单位竞买者请持法人营业执照副本、授权委托书、代理人身份证、公章、法人章以及竞买保证金(保证金交款账户：开户行：临商银行沂水支行，账号：800003301004600001378，户名：沂水县人民政府政务大厅管理办公室)交费凭据于2015年2月6日15时前到我公司或沂水县公共资源交易中心一楼西区办理竞买手续，方可参与竞买，逾期不予受理。

公司地址：兰山区沂蒙路189-1号天基大厦4楼(临沂宾馆对过)

联系电话：0539-8050505 13791563729

公司网址：www.wjpb.com

临沂市五佳拍卖有限公司 二〇一五年一月三十日

中国A级拍卖企业、省政府指定公物拍卖机构、法院司法委托拍卖机构

遗失声明

- 武萌萌，驾驶证丢失，号码371122198908232528，声明作废
- 车牌：鲁QYQ801，交强险标志丢失，单号：6140209000507050311，保险公司：中国平安财产保险股份有限公司临沂中心支公司，挂失
- 被保险人朱文国，车牌号码鲁Q6D053，保险单号PDDH201437010319008698，保险发票丢失，声明作废
- 杨玉洁，二代身份证371312198903286461于2015年1月29日不慎丢失声明作废
- 中国人寿财险保单号为：805012014371322000242的保单发票丢失，流水号为0000202028，声明作废
- 临沂聚鑫运输有限公司，中国人民财产保险股份有限公司保单号PDZA201437130000181582保险标志丢失，声明作废
- 临沂聚鑫运输有限公司，中国人民财产保险股份有限公司保单号PDZA201437130000097391保险标志丢失，声明作废
- 临沂聚鑫运输有限公司，中国人寿财产保险股份有限公司保单号805012014371302001371保险卡丢失，声明作废
- 曹敏，身份证：371312198805045728丢失，声明作废
- 刘言锋，税务登记证正本丢失，税号37040219800129611XQ1，声明作废
- 鲁Q509T1小车，强制保险贴丢失，声明作废
- 戴敬顺身份证372801197102263731丢失，声明作废
- 郯城泰周商贸有限公司，开户许可证J4733000388001丢失，声明作废
- 刘文彬，车号鲁Q389LG强志保险标志丢失，保单号：0215371311050335000003声明作废
- 临沂新鸿盛膨润土有限公司，法人：孙镇杰，税务登记证正、副本丢失，税号371302783454390声明作废
- 杨青驾驶证371322198203020016丢失，声明作废
- 黄宗安驾驶证372822197601231779丢失，声明作废
- 吴彭霞身份证、驾驶证371302198404084328丢失，声明作废
- 管丽身份证371311198706062403丢失，声明作废
- 彭焕丽身份证371302198506160440丢失，声明作废
- 史杰，B2驾驶证丢失，编号：371322198605186115，声明作废