

108岁寿星睡得好吃得香身体倍棒

刘朱氏：喜欢拄着拐杖去串门

市区柳青街道清华园社区的老寿星刘朱氏，今年已经108岁，老人性格温和，睡得好吃得香，身子骨仍很硬朗，天气好时，她还喜欢拄着拐杖外出串门聊天。老寿星睡眠特好，困了累了，坐着也能睡上一会，晚上睡觉，一觉到天亮。

记者 刘青 通讯员 解军

108岁寿星

喜欢拄着拐杖串门

5日，记者慕名来到北城新区柳青街道清华社区，在老人的长子刘启先家见到了刘朱氏。老人拄着拐杖从门外走来，猛看上去，老人简直就像80多岁，走起路来步履还相当稳。老人在院内正屋前坐下，冬日暖暖的阳光照在老人的脸上，她的神态显得十分安详。老人穿着一身棉衣，满头银发，但是面色红润，精神矍铄。

刘朱氏老人得知记者来访，忙请记者坐在有阳光的地方暖和一下。老人说她出生于1908年6月3日，过了年已经108岁了，近两年耳朵有点聋了，拉呱时，需要近点，并大声说话，她才能听到，眼睛近两年也得了白内障，看东西稍远点，就有些模糊。但是这对她的生活影响不算大，她仍能拄着拐杖找别的老太太们拉呱。目前老人的生活由她四个儿子轮流照顾。

刘朱氏老人说，她每天除了吃饭、睡觉外，还喜欢到街头巷尾走走。天气晴朗时，她就在家里的院子内坐下晒太阳，有时闷得慌，就去找其他老人拉拉呱，散散心。平日她只到屋前屋后本家族的侄媳妇和孙媳妇家串门，她们也已是八九十岁的老人了，身体都还算不错。几十年来，她们祖孙娘们在一起生活，心里是相通的，见面，即便是什么话都不说，只要搬着板凳坐在一起晒太阳，心里也非常高兴。

身体壮实

一辈子很少得病

刘朱氏老人的长子刘启先说，母亲年轻时身体壮实，父亲与母亲一起从事农业劳动，后来父亲在尖山子当民工时染病，去世时才55岁，离现在已经有70年了。父亲去世时，他才10岁，二弟才6岁，三弟才4岁，四弟才1岁多，一家五口人，仅靠母亲一人维持生计。当时全家只有2亩多地，每年主要种植高粱、谷子及小麦，一年仅能收获三四百斤粮食，这点粮食哪能够吃的呢？顶多吃半年，因此每年春节后就到了青黄不接的时候，就要挖野菜根充饥，再没吃的了，就要领着孩子要饭，日里过得非常艰难。

“母亲除了会种地，还会织绑腿带和纺线，逢集时拿到市上换点钱，买点粮食回家做粥喝。”刘朱氏老人的二儿子刘峰先说，由于母亲每集买回的粮食非常少，而吃饭的却有五张嘴，不够吃只有喝稀饭，通常母亲做的玉米粥和瓜干粥薄得照人影，稍一凉点就会澄清。就这样，口粮是凑合着来，地里自个种点，母亲做手工品换点，再加上树叶、草根，实在凑合不上来了，就要外出讨饭。说起讨饭，在旧社会十分普遍，特别是在兵荒马乱的年代，老百姓少衣缺食，四处流浪乞讨，是司空见惯的事，也没有人笑话，为了活命，要饭是穷人惟一的出路。

长寿秘诀

能吃能睡心地善

刘启先说，母亲长寿的原因很多，其中家族的遗传因素很重要，姥姥、姥爷都活了80多岁，三舅活了99岁才去世，母亲长寿显然是受家族遗传因素的影响。母亲长寿的另外一个非常明显的原因是母亲心地善良，不爱操心。母亲性格属于比较温和的那一种，一般不发起火来，从不与人争吵打闹，从未打过孩子，生气时不过唠叨几句，很快就过去了。母亲不喜欢操心，他们哥几个长大后，自己的事自己解决，包括婚姻上的事，都是他们自己做主，他们哥几个咋办咋好。

“睡眠质量好，是母亲长寿的另外一个重要因素。一般来说，随着年龄的增长，人的睡眠的时间会越来越短，母亲却不一样，她虽然年过百岁却一样能睡，而且还睡得特别深，特别香。”刘启先说。

刘启先说，合理饮食也是母亲长寿的重要原因。母亲虽然年事已高，饭量仍不算小，但是母亲饮食以素食为主，喜欢吃蔬菜，吃饭从不吃太饱，只吃个七八分饱就行了。一般早餐在上午8点钟左右，母亲吃一碗开水冲鸡蛋花，加三四个饼干或酥饼；下午1点钟时吃午饭，一般是一碗稀饭，一个热馒头，半碗菜。母亲很少吃肉，也不喜欢太甜太腻的食品。自从今年下半年以来，母亲不再吃晚饭，也很少喝水，她说吃了饭晚上睡觉太撑胃，不舒服，干脆晚饭就什么也不吃了。



山东蒙山旅游集团与本报联合主办

寻找沂蒙百岁老人

百岁老人长寿秘诀 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

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中华崛起日

鱼儿乐清平

国家好 民族好 大家才会好

金坛兆群剪纸

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台

草莓红了，黄瓜熟了，采摘正当时

本周末鲁南商报与您相约龙园

这几天，城北龙园种植园的大棚草莓园里，娇艳欲滴的草莓已到成熟的时候，红艳艳的草莓此刻也正饱满莹润，就等着人们前来亲自采下，让香甜的草莓和晨曦中的露水一起化在口中。本周末市民拨打报名电话即可参与采摘，8日早8点，新闻大厦门口集合，统一出发，自驾免门票。

“这个周末龙园行，这里的有机草莓我看行！”1月到4月是采摘草莓的黄金季节，赶紧跟着我们的脚步踏上采摘有机草莓的快乐之旅吧！采摘满满的草莓回家，同样可以把自然的美味满载而归！

市民报名参与电话：0539-8966172 18354972538；联系人：周老师。

(本通)

临沂兴和拍卖有限公司拍卖公告

受委托，兹定于2015年2月16日9时30分在临沂市兰山区八一路兴和拍卖有限公司1008A室拍卖以下标的物：

山东临沂沂东农村合作银行城南支行所有的临沂市市中林木业有限公司4笔债权，债权总额为1340.99万元。

拍卖标的展示时间及地点：自公告之日起至拍卖前一日，有竞买意向者可到我公司或沂东农村合作银行了解债权详情。

竞买登记手续办理：竞买人应在拍卖会前将竞买保证金缴至公司指定账户（拍卖未成交者三日内无息退还保证金），并凭汇款单据及有效证件到我公司办理竞买登记手续方可取得竞买资格，逾期不予办理。

特别声明：原债务人、担保人、沂东农村合作银行内部人员，曾经上述资产的政法干警、原服务企业管理人员以及参与资产处置工作的律师、会计师等中介机构人员不得购买该资产。

沂东农村合作银行监督电话：0539-8385078 8382781

拍卖公司联系电话：0539-8607009 18764985051 13563966777

拍卖公司地址：临沂市兰山区新华路12号万阅城A-1502室

拍卖公司网址：www.lyxhpm.com

临沂兴和拍卖有限公司 二〇一五年二月七日

临沂兴和拍卖有限公司拍卖公告

(第三次拍卖)

受委托，兹定于2015年3月12日11时在兰山区八一路兴和拍卖有限公司1008A室公开拍卖以下标的物：

郑方东、张艳霞所有的位于临沂市兰山区临沂综合商贸园A3-1-B号楼107、207、307、128、228、328号商铺，建筑面积503.06㎡，评估价426.09万元。

展示时间及地点：上述拍卖标的自公告之日起至拍卖前一日，在标的所在地展示，由竞买人自行踏勘。

竞买手续：有意竞买者，请于拍卖会前，持有效证件及竞买保证金来我公司办理竞买手续，方可参与竞买。（汇款注明汇款人名称，未竞得者保证金于三个工作日内不计息返还）。

公司地址：临沂市兰山区新华路12号万阅城A-1502室

联系电话：0539-8607009 18764985051 13563966777

公司网址：www.lyxhpm.com

临沂兴和拍卖有限公司 二〇一五年二月七日