

百岁老人焦曹氏:

吃得好,睡得香,身体很健康

住在市区书院社区的百岁老人焦曹氏,虽然年事已高,却精神矍铄。老人心态好,人缘好,吃得好,睡得香,身体十分健康,平日里连伤风感冒都很少。令人惊讶的是,十年前老人曾患癌症,但仅通过45天的化疗,老人的病就好了,而且从未复发过。

本报记者 刘青 通讯员 杨晶



百岁老人焦曹氏。

身体健康,生活仍能自理

百岁老人焦曹氏住在聚福巷的一处楼房中,记者见到她时,她正坐在客厅中的沙发上休息,身旁放了一个拐杖。见到记者来访,老人忙请记者坐下,并吩咐儿子给记者倒杯水。焦曹氏老人告诉记者,她今年99岁,快到100岁

了,虽然身体比两年前差了些,但是饮食起居仍能自理,基本上不用家人操太大的心。如今,虽然她年事已高,但是全身一点病都没有,前些天社区给她查了体,身体各方面都很好,血液及心脏都很健康。老人的儿子焦秀清

说,母亲一辈子生活得比较幸福,她年轻的时候,在农村老家从事农业劳动,后来进了临沂城后,父亲做小生意,母亲就分担养育孩子及照顾家庭的重任。母亲年轻时非常勤劳,闲暇时还常干些零活,挣点钱补贴家用。前两年母

亲还能自己穿针引线,做些缝缝补补的针线活儿,像夏季比较轻薄的衣服,她总是自己动手洗,从不让别人代劳。目前,母亲生活起居均能自理,能自己吃饭穿衣,天气好的时候,她还拄着拐杖串门,找老人们拉呱聊天。

得了癌症,奇迹般治愈

身体一向健康的焦曹氏89岁那年,得了一场极其可怕的大病——癌症,医院建议焦曹氏转院至临沂市肿瘤医院。临沂市肿瘤医院确诊了焦曹氏的癌症,由于母亲年事已高,医方建议采用化

疗的方法治疗。“一般来说,得了癌症,病人生还的可能性是非常小的,可是母亲却是一个例外。”焦秀清说,母亲得癌症时,年纪已近九旬,所以医方不主张动手术,因为老年人动手术风

险高,且伤口愈合比较慢,因此院方采用化疗的办法治疗,其实也是一种比较保守的治疗方案。然而,母亲住院45天后,化疗的效果非常好,经过临床检查,各种健康指标达到了正常水平。于是,母

亲就顺利地康复出院,之后,临沂市肿瘤医院的工作人员还多次主动登门,跟踪检查母亲的健康状况,结果母亲的癌症确已全愈,而且从未复发过,这不能不说是一种奇迹。

胃口很好,一日三餐吃得香

焦曹氏的作息很有规律,胃口特好,从不挑食。“母亲九十岁以后,饭量仍然比较可观。”焦秀清说。早上七点钟焦曹氏会喝一包牛奶或吃一个鸡蛋加几个饼干,等到上午八九点左右,会再同家人一起吃早餐,一碗稀饭、半个馒头,另加一些

蔬菜,午饭和晚饭,也是正常吃主食,米饭、面条、水饺或者馄饨,通常以素食为主。焦曹氏喜欢吃各种肉类,像鸡、鱼、猪、牛、羊等肉类,尽管喜欢但是每顿吃得不多,再喝点肉汤。

焦秀清说,母亲作息很好,睡觉的质量也很

好,午休时也要睡个把小时。不睡觉时焦曹氏通常是坐在沙发上,一坐就是一两个小时。闲坐时,焦曹氏喜欢看电视,或做点针线活,由于她不识字,通常看不懂电视中的内容,只是看个热闹而已。看电视时,焦曹氏最爱看戏曲节目,但是近两年

来,她的听力逐渐变得有些迟钝。焦曹氏爱好不多,当家里有客人时,会与家人一起品尝满桌的美味,喝点小酒高兴高兴,但是她喝得不多,每次仅喝一小盅白酒,约一两左右,适量喝点白酒,对活血化淤,加快血液循环很有好处。

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

2015 新年圆梦 大型公益活动

“鲁商杯”

活动时间: 2015年1月15日至2月15日。

征集对象: 城乡贫困青少年、留守儿童、农民工子女、残疾儿童, 年龄原则上在6-16岁。

征集人数: 100名左右。

心愿内容: 孩子们的新年梦想可以是精神层面, 也可以是物质层面(价值1000元以内); 愿望合情合理、具体真实并具备可操作性。

咨询电话: 8966 179 主办单位: 鲁南商报 协办: 鲁商置业临沂区域公司

十年深耕 筑福临沂

品质五盘 万余户临沂家庭共同的选择

LUSHANG
鲁商置业
股票代码: 600223



CITY CENTER
鲁商中心
临沂第一商业综合体
236 7777
项目地址: 广州路与孝河路交会处

智知春湖
北中国首席养生休闲示范基地
310 7777
项目地址: 汤头镇206国道与御汤路交会

凤凰城
五星水|岸|官|邸
311 5555
项目地址: 临沂沂河北街1号

PULLMAN
鲁商铂尔曼
临沂唯一五星级酒店写字楼
252 3333
项目地址: 临沂沂河北街1号

沂蒙湖
DRAGON BAY
百万平|米|花|园|城
895 7777
项目地址: 马鞍山路与济南路交会处