

百岁老人刘卞氏：

# 早餐鸡蛋面条百吃不厌

市区富民小区有一位百岁老人刘卞氏，膝下有子女8人，已有了两个玄孙女、一个玄孙，五世同堂家族人口近百人。老人虽然年事已高，但是身体健康，气色很好，看上去还像七八十岁年纪的人。老人饮食、起居特别有规律，心态平和，整天乐呵呵的，拥有一个好心态，是她长寿百岁的一个重要原因。

本报记者 刘青 通讯员 李素梅



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

## 国网平邑县供电公司 为花农用电开通绿色通道

本报讯 平邑县是全国金银花生产基地，为保证花农春季炒茶期间安全供电，不耽误花农生产加工时间，平邑县供电公司未雨绸缪，提前为花农开辟绿色通道。该公司组织员工深入茶区，架设低压线路，消除配电

台区末端低电压缺陷；深入茶区、茶村，为花农安装末端剩余电流动作保护装置。工作之余，还义务为花农检修炒茶设备，宣讲炒茶机安全用电知识，处理各种用电故障，成为花农们的贴心人。（龙古月）

## A 老人五世同堂，看大了20多个儿孙

19日，记者慕名采访了富民小区的百岁老人刘卞氏。老人由于拆迁还建，暂住在西关居委粮站东侧一楼。进门时，老人正与三儿子刘广瑞、二女儿刘广兰在闲聊。

老人的居室是两室一厅，比较宽敞，客厅中摆放着沙发和一组老式家具。老人看上去气色很好，脸上总是乐呵呵的，给人的感觉是，这位百岁老人晚年生活得非常平安、幸福。

过了一会儿，老人的三女儿刘广霞买来饭菜来看望母亲，几位老人你一言我一语，笑声不断，其乐融融。

“俺今年99岁啦！有8个儿

女，现在都有了一个重重孙子和两个重重孙女，他们有空时都常来看望俺。”刘卞氏老人说，儿女们都健在，身体都很健康，大儿子比她小20岁，今年已经79岁。

老人的儿女都在西关居委工作过，已退休多年，现在孙子辈的还在工作岗位上，如今孙子也有了孙子，老人有了玄孙，已经是五世同堂了。

儿女们大多居住在富民小区或西关社区，离母亲的住处不远，照顾母亲的生活非常方便。由于拆迁原因，老人已在西关粮站暂住了3年，今年年底就可以搬到新楼住上。

刘卞氏老人的三女儿刘广

霞告诉记者，母亲年轻时非常勤劳，由于子女多，她基本上负责在家中做饭，照看孩子，料理家务，由她看大的小字辈有20多人。母亲性情和善，不仅亲戚、邻里关系处理得好，而且家庭相处和睦，从来没有吵吵闹闹的声音。

刘广霞说，母亲十分慈爱，从不打骂儿孙，长期以来家中形成了一个良好的秩序：老人说什么，做子女的都听从，兄弟姐妹通常也照办，整个家族尊老爱幼，十分和睦。因此，家族中的大小事情，都处理得非常调和恰当，家族人口虽多，但从未因财产等家事吵闹过，一家人过得和美和美。

## B 动过骨科手术，痊愈后还能行走

刘卞氏老人告诉记者，她们家族人都很长寿，她的婆婆也活了近90岁，她本人身体一直非常健康，除了近两年来耳朵稍有点背，全身一点大毛病没有，平日常感冒都少有。

目前，刘卞氏家族人口已有近百人，大儿子刘广信快80岁了，身体还很结实，看上去像六七十岁的样子，西关居委每月都分些米面，几十斤重，每次都是他一个人搬上自行车，然后驮回家。

目前，刘卞氏是西关居委最年长的老人，明年就是100岁整了，她将有幸成为西关居委登记

在册的第一长寿老人。

“虽说俺身体还很好，但毕竟是年龄大了不饶人，前几年不小心在家里摔骨折了。”刘卞氏老人说。摔的这一跤造成老人胯部股骨头骨折，医生给换了个钢的股骨头，痊愈后就能行走了，现在身体已无大碍。

那是4年前的夏天，天气闷闷的，屋内也很热，老人想到院子里接点水，还没出屋门一不小心摔倒了，退着坐在地上，家人急忙送到医院，检查发现股骨头骨折。

医生说，老年人骨质脆，极易发生骨折，由于老人已是95

岁高龄了，骨折不易愈合。最后，家人接受了医生的建议，动手术换了一个钢质的股骨头。

“肉里哪能掺假的东西，那么大一块钢板裹在肉里硌得慌，做过手术的地方感觉木木的。”刘卞氏老人说，由于左侧胯部怕硌，她只能用右侧身睡觉了。

手术痊愈后，孩子们怕老人再摔伤，就给她买了把拐杖。但是，老人手术后身体左侧从腿到脚都木木的，左脚跟很沉。只有天气好的时候，老人才拄着拐杖走到屋外院子里晒太阳，其实也是想出去看看人，找个老人拉拉呱。

## C 老人心态平和，饮食睡眠有规律

刘卞氏老人的三儿子刘广瑞说，母亲年事已高，家人对老人的生活起居照顾非常周到，他们兄弟姊妹排了班，每人一周照顾母亲一天的生活。现在，母亲的生活还能够自理，通常每天早晨母亲自己煮碗面条，打上两个鸡蛋，然后趁热吃下去，几乎每天早晨吃鸡蛋面条，母亲总是百吃不厌。

刘广瑞说，中午家人轮着做饭，根据母亲的口味炒点菜，通常要放点肉，母亲一直喜欢吃点荤，鸡猪牛羊肉都喜欢，只是母亲仅剩了两颗牙，肉通常要煮烂切细。母亲喜欢吃软一点的饭菜，这样易于入口和消化、吸收。

现在，母亲午饭还能喝一碗稀饭，吃半个馒头，晚上吃的少，通常只喝一碗稀饭加一包牛奶。

“俺的睡眠很好，一天睡七八个钟头，白天从来睡不着，要是白天睡的话，晚上就不困了，所以俺白天不睡觉，这个习惯已经坚持了几十年。”刘卞氏老人说。

一般晚上八九点钟睡，早上四五点左右醒，刘卞氏老人每天的睡眠时间为七八个小时，中间要醒三两次，但很快又会睡着。凌晨醒后通常天还不亮，老人就躺在床上静养，六七点钟时，老人就自个起来煮碗鸡蛋面条。有时儿女们也送点粥、包子等早餐

给母亲换换胃口。

三女儿刘广霞说，母亲高寿的原因有很多，但是她认为最重要的就是母亲心态平和，整天乐呵呵的，无忧无虑，没啥心事。“现在人们的生活好了，都不缺吃不缺喝了，想要身体好关键是心态要平和，生活要平淡些，心里清静，心事自然就少了。”

刘广霞说，母亲到了八九十岁后，对外物看得非常淡，但她很关心后人的成长，常常嘱咐他们要多做好事善事，不要勉强做事，凡事尽心尽力就好了。母亲为人处世达观，不仅使她一生受益无穷，而且对后代影响很大，整个家族的人都获益匪浅。

# 金鹰家电旗舰店支付宝商城隆重上线、重装开业4周年 全场家电任性降价10整天

为庆祝金鹰家电商场旗舰店支付宝商城隆重上线，重装开业4周年，3月13-22日，旗舰店全场家电任性降价10整天。同时，本次活动得到了百厂老总的鼎力支持，不仅有千款特价海量家电大放送，活动期间购物还有大礼赠送。

### 购物满就送

据金鹰家电商场旗舰店相关负责人介绍，3月13-22日，为庆祝金鹰家电商场旗舰店重装开业4周年，旗舰店支付宝商城隆重上线，旗舰店全场家电任性降价10整天。活动期间购物还可现场抽空调大奖，400台电烤箱购物满就送，购物状元送千足金条，购物满就送精美

蛋糕一个，4000件生活类小商品来就送。此外，活动期间老顾客持原购物发票及本人证件购物再送红包大礼。

金鹰家电旗舰店支付宝商城隆重上线，金鹰家电与支付宝的强强联合为广大的临沂市民带来了便捷、实惠、新颖的购物方式。在享受线上实惠价格的同时，更可享受线下的贴心服务。

支付宝用户在支付宝服务窗中搜索“金鹰家电商场旗舰店”，即可关注“金鹰家电商场旗舰店”服务窗。通过支付宝购家电，线上的价格，线下产品体验，让您既得到实惠又能保证产品的质量和品质。

### 美的空调“火三月”启动

3月20日-22日，美的空调“火三月”，买美的空调三月价最低。在金鹰家电旗舰店买美的空调，美的冰箱，小天鹅洗衣机，还可以参加赢取韩国游大奖活动。

3月21日上午10:30，临沂市之声广播著名主持人方琦亲临金鹰家电旗舰店，现场还邀请了《家住临沂》苗雨、全能才女肖雨蒙、沂蒙小辣椒曹冉、《星光大道》超月组合、草帽姐夫李超等明星助阵，方琦将现场演唱私房歌，首次挑战央视星光大道歌手——明星云集，盛况空前，欢迎更多的朋友前来捧场！

本次活动由都市之声全程直播，所有到现场参加活动的朋友，都可以获得本次活动方琦私房歌现场版光盘一张。关注金鹰家电旗舰店支付宝服务窗并使用支付宝购买家电的顾客，前400名的朋友可获得果蔬盆三件套等精美礼品。

### “九项上门服务”服务顾客

金鹰家电商场成立于1994年，自成立以来秉承“一切以顾客为中心，保证顾客百分之百的满意”为服务标准。经过二十多年的发展，一直是临沂家电行业的龙头企业。现拥有十大专业家电卖场，并拥有售后服务中心，物流配送中心等专业服务团队。为了更好的服务好顾

客，更设立了“九项上门服务”“服务约法六章”等服务举措，为临沂市民提供领先于临沂其他流通企业的服务标准。

支付宝是全球领先的第三方支付平台，成立于2004年12月，致力于为用户提供“简单、安全、快速”的支付解决方案。在全国拥有3亿多用户。自2014年第二季度开始成为当前全球最大的移动支付厂商。支付宝主要提供支付及理财服务。在进入移动支付领域后，为零售百货、电影院线、连锁商超和出租车等多个行业提供服务，还推出了余额宝等理财服务。

记者 王咏梅