

# 百岁老人周文秀： 穿针引线是拿手活

市区百岁老人周文秀非常注重养生，她从来不吃剩饭菜，每天雷打不动地吃两个鸡蛋、喝一包牛奶；老人还喜欢吃甜点，每天都吃两个大虾酥饼。另外，老人还有吃补品的习惯，做汤时加两匙三七粉及天麻粉；老人吃睡都很有规律，而且睡眠质量很好。目前，老人已五世同堂，子孙女儿们都十分孝敬，老人生活得幸福开心。

本报记者 刘青



## 1 生活有规律，从不吃剩饭菜

26日，记者慕名采访了市区西苑小区百岁老人周文秀。记者采访时，开门的是周文秀的二儿子褚福吉和孙子褚卫国。老人的居室是三室一厅，非常宽敞。早春的阳光通过明净的玻璃照进室内，让人感觉特别温暖。居室阳台上还养着一些花草，它们长得郁郁葱葱，很是惹人喜爱。褚福吉告诉记者，目前他母亲住的楼房是他二妹妹的房子，前几年母亲一直住在孔庙巷门里的一处民房，是一处二层楼房，二妹因担心母亲冬天怕冷，就让母亲在3年前搬了过来安享晚年。

周文秀老人告诉记者，她一

生养了9个孩子，如今已是五世同堂，家族人口达到了100多人，子孙们部分生活在临沂，部分生活在贵州、枣庄、兖州等地，他们都生活得很好，用不着惦记。她每年过生日时，子孙们都会从各地赶回家，他们还带回各种各样的礼品，让她感到子孙们对她是如此孝敬，凡事都想得那么周到。每次在她过寿时，才是家人聚得最齐的时候，也是家人最快乐的时刻，当她看着孩子们一张张亲切的脸庞，感觉特别得开心。

“母亲平时吃饭特别讲究，从来都不吃剩下的饭菜，她老人家认为剩饭菜没营养，没味道，也不

卫生。”褚福吉告诉记者，母亲每天都吃两个鸡蛋、一包牛奶，另外母亲喜欢吃甜点，早上每次都要泡上两个酥饼。同时，老人休息特别有规律，早饭一般在7点钟左右，中午饭在下午1点吃，晚饭一般在下午五六点吃；睡眠也十分有规律，一般是晚上8点钟睡觉，到早上7点钟左右起床，白天一般是呆在家中活动。20年来，他一直买三七粉和天麻粉给母亲做汤喝，这两味中药有活血、补气、增强身体、增加免疫力等功效，老人坚持吃了多年，效果很好。最近3年来，老人满头白发慢慢变黑，这不由得让人感到惊喜。

## 2 年轻勤劳，晚年生活幸福

褚福吉告诉记者，他的父亲在早些年代在临沂城开了一家永盛服装店，家里雇了五六个学徒，加上本家的七八个人，家庭作坊干得相当红火。当时他家生产的成品衣都在百货商店销售，许多行业的工作服或制服，都在他家的服装店订做，在当时永盛服装店曾盛极一时，成为临沂城三家有名的服装店之一。母亲当时专门干缝纫，她不仅活道干得精细，而且眼疾手快，每天下来，母亲缝制的衣服总是最好最多的。

“我整整干了20多年的缝纫活，手都磨出茧子了。缝纫这活不易干，一天从早干到晚，一

坐下来就是一天，天不明就起来干，一直忙到深夜。”周文秀老人说，回忆起当年做缝纫的活，她还是感到非常激动，非常自豪。直到现在，她的眼睛还没花，仍喜欢自己穿针引线，干点针线活，这是她几十年来一直保留下的习惯。人老了容易怀旧，每当看到针线盒，她心里就感到亲切，干上一大会针线活，感觉心里特别安静，特别舒服。

周文秀老人说，公私合营后，她就不再从事缝纫了，专门在家干家务活。其实家务活也不容易，也挺多挺累的，因为子女多，像烙煎饼、炒菜、煮饭，都很麻烦；每年换季孩子都要换

新鞋、新衣服，针线活自然少不了。此外，还要看孩子，由她看大的孩子就有一二十个。辛苦了一辈子，最终是过了一大家人，她已有了玄孙和玄孙女，熬了这么儿孙，真是几代修来的福份啊。如今，子孙们、女儿们都特别孝敬，二女儿褚福霞担心她冬天怕冷，就将她接到自己的一套楼房中，由儿女们轮流照顾她。在她的住处，冬有暖气夏有空调，生活很舒适。只要一有空，孩子都到她的住处找她聊天、拉家常，儿女们还经常买些点心、糝、风味小吃等来给她换换胃口，她真是感觉太幸福了。

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

## 《时光不老 我们不散》《奔向中国梦》 农民歌手苗雨又推两首新歌

本报3月27日讯（记者吴慧）农民歌手苗雨又推新作品，一首饱含真挚友情的《时光不老 我们不散》唱出了人生对朋友、战友、同学的真情，而《奔向中国梦》则是来自于习主席的讲话，希望为传播社会正能量尽自己的一点绵薄之力。

说起《时光不老 我们不散》这首歌的创作，苗雨说，那

是今年大年初五一次聚会给的灵感。“当时我们多年的老朋友、老琴友相聚在一起。这种真诚的友谊、真情实感让人感觉很不一样。”苗雨说，老朋友孙诗梅画龙点睛，在举杯敬酒时说了一句“时光不老 我们不散”，这让他忽然根据这句话灵感发挥，当场提笔写词，曲也就接着唱出来！

这首《时光不老 我们不

散》的完成，唱出了老朋友的相逢，战友同学相聚之情，很应景。苗雨说，“纯真、真挚的友情不是用金钱来衡量的，只要人生充满感恩，充满真情，我们的社会就更加和谐。”据了解，这首歌的编曲已完成，预计近期就会与广大朋友见面。

苗雨说，《奔向中国梦》这首歌的灵感来自于习主席的讲话，为实现中国梦而贡献一点

绵薄之力。苗雨也是想借这首歌提振社会正能量，让蓝天更蓝，大地更绿，人间处处充满大爱。这首歌是去年完成的词，但是苗雨觉得不够完美，最近得到临沂市音协主席陈鸿林的亲笔雅正，使这首歌得到了很大的提升。他想在北京进行制作，预计两个月后和大家见面，相信这首《奔向中国梦》一定能够唱响！

### 时光不老·我们不散

词曲：苗雨

这一杯酒 敬老友  
知心话语 涌心头  
这么多年 你还好吗  
生活的欢愁 我们曾有

时光不老 我们不散  
岁岁年年 直到永远  
过去点点滴滴 的友情

蓝天常在  
青山常在  
绿水常在  
阳光常在  
到处都有  
芳草如茵  
到处都有  
百花盛开

### 【奔向中国梦】

词曲：苗雨

汇成河流 天长地久

唱一首歌 献老友  
歌里有你 也有我  
歌声唤起 美好回忆  
今日的相聚 深情依旧

时光不老 我们不散

好时光 好年代  
百姓欢乐又开怀  
让我们传递正能量  
人间处处有大爱

你心常在  
我心常在  
文明传承  
继往开来

岁岁年年 直到永远  
过去点点滴滴 的友情  
汇成河流 天长地久  
时光不老 我们不散  
岁岁年年 直到永远  
过去点点滴滴 的友情  
汇成河流 天长地久

到处都有  
爱的关怀  
到处都有  
温馨世界

中国梦 放异彩  
民族复兴好运来  
国家昌盛人民豪迈  
昂首高歌向未来

### 沂水供电公司： 开展“你用电 我用心” 优质服务讨论活动

本报讯 近日，沂水供电公司深入开展了“你用电 我用心”优质服务大讨论活动，构建“处处都是服务窗口，人人代表电业形象”的大服务格局。

该公司把“你用电 我用心”优质服务讨论互动作为“为民服务创先争优”活动和贯彻落实国家电网公司新“三个十条”的有效载体，精心策划提炼“讨论”活动特色和成果，对内营造全员服务的工作氛围，对外树立公司的良好形象。

（陈海云 刘进）

