

长寿老人王赵氏的养生之道：

粗茶淡饭 作息规律



市区西关居委有一位长寿老人王赵氏，今年已经94岁高龄，但是老人鹤发童颜，神采奕奕。只要天气好，老人都会出来到巷口坐坐，找熟人聊天。

老人养生有道，饮食讲究粗茶淡饭，喜欢喝粥，吃蔬菜，作息和生活十分有规律。老人家的儿女们十分孝敬，不仅精心地照顾她的饮食起居，还注重心理陪护，每天都让老人生活得开心、快乐。

本报记者 刘青



天气好的时候，王赵氏老人就带上马扎到巷口坐坐。

A

只要天气好，每天都喜欢出来坐坐

5月15日，记者慕名来到西居委拜访长寿老人王赵氏。下午4时，在炉坊巷的一个巷口见到了王赵氏老人。老人戴着帽子，穿戴整洁，气色和精神状态很好。

王赵氏老人告诉记者，她的视力很好，能清楚地看到30米开外的东西，就是耳朵稍有点沉，与人说话聊天时，对方需要距离近些、声音大一点才能

听清楚。

王赵氏老人说，她一共养育了5个孩子，2个儿子和3个女儿，其中二儿子已于10年前不幸患病去世。她一直住在西关居委炉坊巷的一所平房中，平日里有大儿子全天候地照料她的生活，包括生活起居、一日三餐，晚上大儿子也在老宅中睡觉，与她作伴。

“我每天饭后，稍事休息，

就想拿出马扎出来坐坐。”王赵氏老人说，出来看看过往的行人，看看孩子顽皮、活泼的样子，她心里就很高兴，就不再感到闷得慌了。

一般天气好时，老人就出来坐坐，一般坐半个小时或一个小时左右，就会回家。坐在沙发上休息，喝点水，看会电视，累了也会躺在床上睡上一觉。如此一来，她每天的精神状态

保持得很好，身体感到很舒坦。

“母亲在70多岁时，身体常会感到乏力，心里常感到难受，有时手还会颤抖。经医院检查后，用了一种叫血塞通的药物，病情明显缓解。”大儿子王发明说。母亲每隔十天或半个月就要输一次血塞通，输了药后身体会像以往一样非常健康。如今，母亲已经连续用药二十多年，效果相当好。

在纪念中国人民抗日战争和世界反法西斯战争胜利70周年的日子里，我们怎能忘记那些在抗日烽火中为国捐躯的英烈们。出生在莒南县道口镇砖疃村的彭桂臻，为革命、为民族宁可牺牲自己，也不泄露党的秘密，是位巾帼英雄。

1941年秋，日本鬼子对冀鲁苏边解放区采取大规模疯狂扫荡，所到之处烧杀抢掠，无恶不作。彭桂臻时年19岁，经过抗大一分校培养教育，担任抗日根据地大店区委妇联主任。聪明伶俐的她办事勇敢、大胆泼辣，曾多次冒着生命危险与鬼子展开智

斗，一次次通过封锁，把党的秘密信件安全送到八路军手里。

这年秋天，鬼子纠集了大队人马和特务汉奸到莒临边县境内扫荡，在莒县夏庄镇、马坡、赵家岭和莒南县的西许口、洶沟、赫家岭一带，以及现在河东区的五湖、葛子墩、九曲一带安设据点修筑炮楼，并在台潍公路两旁挖了3米深沟，妄图切断、封锁抗

日根据地的军民往来。

根据敌战形势的需要，根据地领导决定委派彭桂臻与郑勇等一行八人，化妆前往敌占区驻夏庄鬼子据点侦察搜集情报，不幸被汉奸认出，落入鬼子手中。

与她一同被捕的严祥太转述，当时鬼子喜出望外，采取灌辣椒水、竹签穿手指、坐老虎凳等毒辣手段，妄想从这位年轻的

女共产党员嘴里获取八路军115

师司令部和沂蒙抗大一分校负责人住址、兵力部署等信息。鬼子万万没想到，得到的回答只有三个字“不知道”！鬼子恨得咬牙切齿，软硬兼施皆没有得手，发疯似的将彭桂臻折磨得死去活来，得到的回答仍是“头可断，血可流，中华民族气节不能丢”！

无计可施的鬼子又把目标

转向郑勇，“快说，是死是活由你选择！”郑勇答道：“既然出来抗日革命，早已放弃一切，为国捐躯，死而无憾！”鬼子无计可施，1942年2月让狼狗将两位年轻的姑娘活活咬死。其他同志除三人外，均慷慨就义。

为纪念彭桂臻同志，当时滨海军区独立团、根据地人民政府召开了隆重追悼大会，烈士伟绩在根据地广泛流传。今天的莒南县抗日英雄纪念塔上刻有英雄的名字，烈士伟绩名垂青史、名流千古！

通讯员 庄涤飞 记者 伟伟

党的好女儿彭桂臻

声明作废

●临沂明远再生资源有限公司，组织机构代码证正本丢失，代码:57045667-5声明作废
●朱孟通二代身份证371312199605146457于2015年5月5日不慎丢失，声明作废
●赵月东身份证件:37282219560625003X丢失，声明作废
●沂水县上胡同峪黄桃产销专业合作社营业执照正、副本丢失，注册号：371323NA000144X声明作废
●李红驾驶证372801197309017984丢失，声明作废
●临沂市兰山区仁利堂药店，投资人：李健松，营业执照副本丢失，注册号：

371302300021567声明作废

●潘广慧身份证372823195508236871声明作废
●郯城县明珠家具店，营业执照正本丢失，注册号：371322600121754声明作废
●临沂市兰山区沂州扁铁丝厂，法定代表人：徐源，税务登记证副本丢失，鲁税临字371302X13740657号声明作废
●临沂晨优铁合金炉料有限公司，公章3713000009277，财务专用章3713000009278及陈克金个人章3713000009279一并丢失，声明作废
●车主：李红艳，车号鲁Q3468H，全伟华，保单发票丢失，保单号66708080220150007775流水号00437836声明作废

●居士昌小型汽车鲁QV9298登记证书、行驶证、车牌丢失，声明作废
●田乃普，营业执照正本丢失，注册号371332600012506声明作废
●李献阁，个体工商户营业执照正本丢失，注册号：371302600384276声明作废
●李怀梅，郯城县重兴保洁有限公司，营业执照正、副本丢失，注册号371322200002664声明作废
●孙全莉身份证、驾驶证37132219830306792X一并丢失，声明作废
地址：金雀山路六号新闻大厦16楼
电话：13792407750
诚招各县区代办点

遗失声明

●赵新华，个体工商户营业执照(注册号：371312600165204)副本丢失，声明作废
●付磊，身份证件，371312199201215735丢失，声明作废
●朱景延身份证件372831197210097978丢失，声明作废
●苍山县小军日用品经营部，经营者：赵启军，个体工商户营业执照(注册号：371324600146611)正本丢失，声明作废
●王郡山，身份证件372801196712121613丢失