

狄艳芳：

97岁寿星爱吃糖吃肉，性格开朗

市区银雀山小区的长寿老人狄艳芳，今年虽然已是97岁高龄，但看上去依然神采奕奕。老人年轻时曾是临沂城有名的大户人家“老狄家”的闺秀，她在天津上过学，教过书，还会自己配方做化妆品。

老人最为亲近的兄妹、女儿均已离世，但老人的晚年生活并不孤单，是外孙一家对她无微不至的关心，让老人每天都生活在幸福之中。



狄艳芳老人

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

皮肤瘙痒有绝招

断痒拔毒 一抹祛痒 无效退款

俗话说：痒不死人死人。瘙痒难耐，抓破皮、挠出血……打针吃药、抹激素、用偏方、方法用尽，瘙痒就是止不住。中医研究证实，皮肤瘙痒是风、寒、湿、热、燥、火、虫等邪毒侵入皮肤所致。皮肤瘙痒，痒在表皮，根在内毒，把瘙痒比作草，邪毒就是根，割草不除根，就会春风吹又生，断除瘙痒不复发，必须拔毒！

陈一堂断痒拔毒膏专攻各类皮肤瘙痒，无论脚气钻心痒、紫外线过敏痒、湿疹糜烂痒、皮炎灼热痒、风疙瘩痒等……只要抹上断痒拔毒膏，快速止痒，百试百灵，人称“断痒绝世方”。

陈一堂断痒拔毒膏循经拔毒、清热利湿，止痒更治痒。不仅一抹就止痒，还会感觉从皮肤里冒出丝丝凉气（祛风寒邪），或渗出一层珠状液体（祛湿热邪），或皮肤微微发红（祛

燥火邪），或出现异味粘稠物（杀菌虫）。

陈一堂断痒拔毒膏让皮肤瘙痒痛苦彻底解脱，多年的手足癣、体癣、头癣、湿疹、皮炎、丘疹、荨麻疹、疥疮、带状疱疹等皮肤病也都逐渐好转。使用过断痒拔毒膏的皮肤瘙痒患者无不叫绝称奇：这药膏抹上就不痒了，止痒真劲儿！眼瞅着拔出来毒，多年奇痒再没犯，神啦！凉嗖嗖的立马不痒了，抹上不长时间，眼瞅着水泡变焉了，脓水也没了……

最让人称绝的是：药膏抹上15秒后就全部吸收，像没抹一样，立刻就不痒了。多年的奇痒再没犯过！断痒拔毒膏是纯中药制剂，不含任何激素，配方奇特虽效果显著，但必须严格按阶段使用才能彻底祛除病根，永不复发。

临沂忠信堂药店(沂州路原146医院大门南20米)

电话：8799136 市内免费送药 九县药到付款

遗失声明

●鲁QX908B的车，用气瓶标签丢失，气瓶编号为R13008148，声明作废

●沂水继高电器有限责任公司，营业执照副本丢失，注册号：3713232800460，声明作废

●毛兆胜，驾驶证丢失，证号371312198302035712，声明作废

●苍山县永堂林果种植专业合作社，法人：姜永堂，工商营业执照（注册号：371324NA000645X）正本丢失，声明作废

●王成花，身份证：372824197609265722丢失，声明作废

●蒋章娴，身份证、驾驶证（证号371302198709203500）一并于2014年11月7日丢失，声明作废

●沂水远见智佳商务咨询有限公司，营业执照正本丢失，法人郝夕阳372827197307072190，注册号3713232801010，声明作废

●崔程祥，二代身份证2015年5月15日丢失，证号37282919541222003X，声明作废

●姚友梅，残疾证（37132619610516372262）丢失，声明作废

●平邑县欣鑫种植专业合作社农民专业合作社，法人营业执照正本丢失，注册号371326NA000502X，声明作废

●临沂中海德达工贸有限公司，营业执照副本丢失，注册号371300228065712，声明作废

●临沂市威亚门业有限公司，营业执照正副本丢失，注册号：37130228017926，公章（编号3713300020547），法人章（3713300020549）丢失，声明作废

●潘伟，身份证371121199207304830，普通话二级乙等资格证书丢失，成绩82.5分，证书编号3712041010545，声明作废

●赵方柱，车牌号码：鲁Q583NC交强险标贴丢失，保单号：PDZA20153713000083177，流水号：37001500358031，声明作废

●平邑金泉粮油购销中心，营业执照正、副本371326300012963代码证正、副本310473583一并丢失，声明作废

●平邑金泉粮油购销中心，税务登记证正、副本丢失，税号：371326310473583声明作废

●临沂市37132822号福彩站销售合同和缴款单据丢失，声明作废

●薛叶斌，普通话证书丢失，证书编号3712041012836特此声明

●廉宏伟，普通话证书丢失，证书编号3712041012839特此声明

●沂水县诸葛生猪产销专业合作社，营业执照正、副本丢失，注册号：371323NA000005X，声明作废

●庄桂芹身份证370102197408113724丢失，声明作废

●于芝臣，鲁QV4072保险单号6328410022014019151丢失，声明作废

●郯城县市政工程公司，房产证郯房字第220001440001丢失，声明作废

●陈孝英二代身份证372801196512306568于2015年1月份不慎丢失，声明作废

●喻朋龙二代身份证371312198911156499于2015年5月15日不慎丢失，声明作废

●孙晓辉、张利之子程旭，2012年2月11日出生，《出生医学证明》丢失，编号L370907326声明作废

●临沂临港经济开发区双磊石材厂，营业执照正本丢失，注册号371332600013175声明作废

●临沂临港经济开发区泰和石材厂，营业执照正本丢失，注册号371332600018664声明作废

●张传涛身份证371327197702191511丢失，声明作废

●鲁QYD811强制保险贴丢失，流水号：2105201500165127声明作废

●丁环环身份证371302198402050423丢失，声明作废

●临沂市高腾工程信息咨询有限公司，法定代表人：张培健，营业执照副本丢失，注册号37132200009121声明作废

●郯城泰达工程信息咨询有限公司，法定代表人：张培健，企业法人营业执照副本丢失，注册号371322200008452-1声明作废

●临沂市兰山区超兴塑料产品经营部，税务登记证正、副本丢失，税号37280119720416935Q0声明作废

●山东华建集团有限公司直属分公司，营业执照正本丢失，注册号37132830000338-1声明作废

●山东华建集团有限公司第四工程分公司，营业执照正本丢失，注册号：37132830000320-1声明作废

●鲁QJT872登记证号：LQ-YH311电子标签号：E0000113730754登记证和电子标签已丢失，声明作废

●父亲：乔玉华，母亲：耿国芳，儿子乔志晨出生医学证明丢失，编号K370889120特此声明

●临沂瑞春商贸有限公司，银行开户许可证（核准号J4730002572504）丢失，声明作废

●葛现成，工商户营业执照正本丢失，注册号371326300011309声明作废

●杨琦瑞身份证371322198903108318丢失，声明作废

●徐超，房屋所有权证33432025-1号挂失

●魏红侠身份证371322198711067929于2015年5月15日丢失，声明作废

●杨铭驾驶证371322198403146510丢失，声明作废

●山东博信食品有限公司，企业法人营业执照正本（注册号37132228011024）丢失，声明作废

●刘丽身份证372829197210022026于2015年3月28日丢失，声明作废

●刘玲身份证372829197407192029于2015年3月28日丢失，声明作废

●满玉鸿与临沂市福彩中心签定的销售协议，投注站编号为37132113不慎丢失，声明作废

地址：金雀山路六号新闻大厦16楼

电话：13792407750

A 老人住在外孙家 28 年

狄艳芳老人住在银雀山小区，一道长长的巷子通向老人住的楼房。狄艳芳老人住在6楼，见到她时，精神矍铄的老人正坐在客厅的沙发上休息。

老人的外孙媳韩桂霞告诉记者，老人的耳朵近年来才开始耳背，现在要跟她说什么事情，多是用笔写在纸上让她看，老人家识字，还上过大学。

韩桂霞与丈夫褚忠诚一家与老人生活在一起已有

28年了。韩桂霞从家中拿出一张珍藏多年的老照片说，这张旧片是外婆的家族照片，距今已有近80年的历史了，照片中的外婆当年风华正茂，着实时髦。

狄艳芳是旧社会临沂城有名的大户人家“老狄家”的闺秀，老狄家在当时开了一家有名的私人医院，每天找上门的患者络绎不绝，因此老狄家财源丰盛，并广置产业，在当时很

有影响。

“如今，照片上的人仅剩下外婆一人，照片上几个孩子是老人的侄子，当年才几岁，如今也已离世，他们活的年龄都不算小，都80多岁。”韩桂霞说，狄艳芳老人的女儿是她的婆婆，已于4年前去世，她也是外婆一生中唯一的子女。婆婆的过早离世，对老人打击很大。这几年，她每每想起已故的女儿还时常垂泪。

B 年轻时曾受过高等教育

“由于外婆出身名门，她的人生轨迹与一般家庭妇女也不相同。”韩桂霞说，由于家境殷实，外婆年轻时无需为生计奔波。外婆也得以在天津上了当时最为先进的西式大学，接受了现代高等教育。毕业后，她曾在天津教过书，由于思念家乡，又回到了临沂。后来赶上社会动荡，老狄家的家境衰败，狄家人四散谋生，她也过上了普通人的生活。婚后，外婆育有一女，过着相夫教子的生活。

韩桂霞说，外婆在天津上过大学，见识广，她会采用纯植物原料配做化妆品，在旧社会及上世纪七八十年代，她曾在临沂城南城门（现在的市展览馆附近），卖过多年自制的化妆品。由于许多人用了效果非常好，外婆出的又是常摊，所以仅靠此一项收入，养家糊口便不成问题。后来，由于婆婆连续有了几个孩子，加上她在临沂橡胶厂有工作，因此日常照顾孩子的重担就

落在了外婆的肩上。

“由于外婆有文化，读书多，所以她在照看孩子时，自然会比不识字的妇女好些。”韩桂霞说，她在照顾孩子时还能教孩子识字学文化，这对孩子们的启蒙教育是非常重要的。

直到现在老人仍每天坚持读报、看电视，了解时政和社会发展情况。97岁高龄的狄艳芳虽然年事已高，可是她的心境并不老，这也许是她长寿的一个重要原因。

C 饮食喜欢甜荤，爱打麻将

“养生没有统一的模式，适合才是最重要的。”韩桂霞说，外婆的生活非常有规律，她喜欢吃糖和炖肉，很少吃蔬菜，几乎每顿都这样，但是她多餐少食。听社区保健医生说“有钱难买老来瘦”，看来外婆这也是长寿百岁的好兆头。目前，由于楼层高，老人已很少下楼，但她每天坚持读报、锻炼身体、看戏曲，饭后常在客厅走走，活动活动。

韩桂霞说，外婆一般上午9点半起床用餐，早

餐一般是一包牛奶、两个饼干、一个鸡蛋；午餐在12点，一般吃半个煎饼，喝一碗粥，另外还吃些菜，但菜中一定要有炖肉，粥中要加糖，她才吃得香，不过她每次吃的不算多，每顿只吃两三块肉，鸡肉、鱼肉、猪肉、牛羊肉，她都喜欢吃；下午6点多钟吃晚饭，以粥、菜为主。晚上与家人一起看电视，通常晚上9点半休息，直到第二天的9点多才起床，睡眠质量好。

“外婆是个场面人，

本报记者 刘青