

九旬老人王桂芝：

# 爱吃鸡蛋爱种花，长寿源于好脾气



家住临沂市区西苗庄社区的王桂芝老人，虽然已94岁，但仍鹤发童颜，精神矍铄。她除了有点耳沉外，身体十分健康。她还有爱吃鸡蛋的习惯，每天早上都会喝上一碗鸡蛋花，午餐和晚饭时喜欢喝一点酒，但每次仅喝半两。王桂芝老人性格和善，从不发脾气，平时喜欢外出到村头巷尾走走，或找村里的老人拉呱聊天，生活过得悠闲自乐。

文/片 本报记者 刘青

## 爱听戏曲，喜欢养花种菜

18日，记者见到了王桂芝老人，她住在大儿子密士聚家的三楼，三楼及楼顶种着许多花草和蔬菜。见面时，她正在屋里看电视里的戏剧节目。老人说，她平时爱看一些老人节目，比如戏曲、健康等节目。另外，她每天都注意收看天气预报，以便为自己的出行和衣着等提供参考。

老人还有养花和种蔬菜的习惯，楼房是自家盖的，楼顶闲置了许多空场，运上去一些土壤，就可以养花和种蔬菜。不过，她现在年事已高，一些养花种菜的事情，都是孩子们打理，她只是在空闲时，浇浇水、看看花，打发时光。

王桂芝说，她共养育了两个儿子和5个女儿，其中俩儿子和仨女儿家都离她住的地方很近，平日里孩子们看望她也十分方便。平日里，她轮流到大儿子与二儿子家住，一个儿子家住一个月。有时她也到女儿家坐坐，她们有空时也常来看望她，和她聊聊天，说说话，还给她带些点心、补品、水果等好吃的。



王桂芝老人在浇花。

## 每天喝两顿酒，饮食有规律

“母亲平常爱喝点小酒，每天午饭和晚饭时喝一点，每次仅半两，量不算多。”密士聚说，适量饮酒能增加食欲，增添生活情趣，使人心情愉悦，还有助于促进血液循环，对人的身体是有好处的。

密士聚说，母亲的饮酒习惯已有二三十年，这也是有家族渊源的。记得自己年轻时，祖父和父亲都有饮酒的习惯，受他们的影响，他成家立业后，午饭及晚饭前也爱喝上一盅，喝点酒能解乏，心情也会很好。因此，家里人大都有爱喝点酒的习惯，但大家一般都喝不多，所以也没有人提出过反对意见，因为爷爷活了90多岁，母亲今年也已94岁，看来适量饮酒对身体有好处。

“原来母亲是不饮酒的，在她年过六旬后，我们都劝母亲也喝一点酒，能促进血液循环，对身体健康有好处。”密士聚说，久而久之，母亲也就慢慢地学会了饮酒，不过她每次都喝得比较少，每次只喝半两左右。

密士聚还说，除了适量饮酒，母亲的饮食也很有规律，一般早上醒来都要打上一个鸡蛋，另外加一些奶粉、豆奶或芝麻糊、核桃粉等，喝上一碗鸡蛋花，这就是她的早餐；在午餐时，她喜欢吃点硬饭，比如馒头、煎饼等，另加一些稀饭、蔬菜；晚餐一般吃得较少，只喝点稀饭，吃点菜。母亲说，晚上吃得要少，不然消化慢，晚上睡觉时会不舒服。

## 生活能自理，长寿源于好脾气

密士聚说，母亲虽然年事已高，但目前身体很健康，饮食起居一直都能自理。像洗衣服，她从不别人代劳，总是自己一件件洗净、晒干。

平日里，母亲如果想下楼，她会自己扶着楼梯，一层层走下去，走得非常稳当，从未出过意外。母亲下楼后，通常会坐在家门口看过往的行人和顽皮的孩子，有时也会到附近找本村的老年人们聊天。如今，母亲的同龄人大都已过世，她只能同本家族的10多个80多岁的老人，隔三五凑在一起，聊聊天家常。

“母亲长寿的原因跟她的脾气有很大的关系，她年轻时性情平和，很少生气，也很少跟人斗气，上

了年纪后性格更加温和。”密士聚说，母亲一辈子勤俭操劳，不仅养育了一大群孩子，而且年轻时干农活非常辛苦，耕种拉打，出力的活都少不了她。母亲年轻时身体强壮，力气大，她干起活来也是从来不惜力气。

为了养家糊口，母亲总是日夜操劳，白天在地里干体力活，晚上回家后还要烧火做饭，照看孩子、照料家务，里里外外，除了吃饭和睡觉，从早忙到晚，几乎没有空闲的时候。

密士聚说，为了这个家，母亲付出太多，她受苦受累，日夜操劳，如今她已年过九旬，当儿女的唯的心愿，就是让她安度晚年，每天都能过得幸福舒适、开开心心。

### 国网蒙阴县供电公司 做好端午节保供电准备

6月15日早会，国网蒙阴县供电公司周密部署“端午节”保电工作，提前做好“端午节”保供电准备。

该公司针对重要用户用电性质、供电需求，制定相应的保电措施；加强线路特巡，及时排查设备隐患；对抢修材料、工器具等进行检查梳理，确保储备充足，并对应急发电车、节日抢修车辆运行状况进行安全检查；加强节日值班工作，有效应对可能遇到的突发事件，保证安全可靠供电。（孙昌盛 秦四宝）

### 国网沂南县供电公司 强化整治临时用电

近日，沂南县供电公司组织人员来到该县界湖镇北寨村宣传临时用电常识，这是该公司治理和规范临时用电的一个缩影。

该公司强化预案管理，制订详细方案，健全客户台帐，做到报装规范快捷，手续齐全简捷、用电安全和谐；强化现场督查，进村入户了解客户用电需求；强化宣传沟通，通过发放宣传单、乡村广播、官方微博等途径，进行全方位、多角度宣传，提升村民安全用电意识和自我保护能力。（郭磊）

### 国网莒南县供电公司顺利完成刘庄变电站1号主变增容任务

近日，莒南县供电公司变电检修班加班加点顺利完成刘庄变电站1号主变改造工程，解决了群众暑期安全用电问题。

此次改造过程中，施工人员坚持“高标准、严要求、快节奏、强执行”的工作方针，把安全工作做实，做细，有效解决了变电站设备老化带来的安全隐患，降低运行维护成本，全面提高了电网运行控制水平和安全稳定运行水平，同时为迎峰度夏打下坚实的基础。（徐从黎）

**注销公告**  
临沂网盛电子商务有限公司企业法人营业执照注册号371331200014699，根据《公司法》及有关规定，决定注销公司，备案号（临沂）登记内备字【2015】第1999号，即日起成立清算组对公司进行清算，该清算组自公告之日起45日内，依法向公司清算组申报债权，特此公告。  
临沂网盛电子商务有限公司  
2015年6月20日

**公告**  
根据山东省平邑县人民法院（2015）平执字第313号执行裁定书，平邑县人民法院（2015）平执字第313号协助执行通知书之要求，将房产号372830194802015817名下，因房产证未收回，现将房产证57090075号房产作废，特此公告。  
平邑县房产管理局  
2015年6月18日

**精英少年 激扬梦想**

在6天的行程中，外教将教授小记者们100句经典英语口语、一首纯正的英文歌，上一堂以熊猫 Panda 为主题的英语教学课。此外，每天还可以跟我们的美女外教学习中式文化课！

金沙遗址 峨眉山 大熊猫 乐山大佛

高品质 无购物 乐游学

## 外教陪你游成都

鲁南商报首届英语口语夏令营即将启程

**第1站 仅剩五个名额，报名从速！**

## 成都精彩6天5夜游

成人价 4190元/人 儿童价 3980元/人

**第一天：**欣赏“经典戏曲，民间绝艺表演”——《蜀风雅韵》。品尝四川特色小吃“龙抄手”。

**第二天：**参观大熊猫繁育研究基地，和萌萌百出的国宝大熊猫亲密接触；跟着课本游成都，拜访诗圣杜甫故居，体会“读书破万卷，下笔如有神”的千古诗句；品尝成都人气最火的川西坝子火锅，浏览老成都的经典代表宽窄巷子。

**第三天：**游览世界第一大坐佛乐山大佛。

**第四天：**峨眉（全山+半山），全程乘坐索道登峨眉山金顶，游览全世界最大礼佛广场朝拜10方普贤。游览万年寺、“白水秋风”、62吨的普贤神相、清音阁、全国最大的野生自然生态猴区。

**第五天：**参观金沙遗址。太阳神鸟、金缕玉衣印证了古代巴蜀伟大部族的悠久历史。参观武侯祠（锦里），领略闻名于世的三国文化。

**第六天：**返回临沂，结束旅程。

**赠价值 1198元**

**外教课程 欧宜外教 全程陪同**

赠送价值1198元的外教课程：3节英语拼读课（国外最流行的英语教学）、3节纯外教英语课、1次外教一对一英语水平评估免费成为欧宜英语生活俱乐部成员，免费参加外教英语生活沙龙、欣赏英文原版电影。

报名电话：8966151 13563959626 13853956961

特别支持：临沂市民用航空管理局 协办：临沂欧宜英语学校 费县天蒙山国际武校等单位