

83岁老太依旧心态年轻、体魄健康

“每天舒心、顺心最重要”

□记者 黄珊 实习生 焦永熙



走进这位老人的家里，给人留下的第一印象就是，屋子里里外外都被拾掇得干干净净。见到本人后，她神清气爽、衣着整齐、腿脚利索、面部红润的样子，更让人觉得她是一个有些许“讲究”的老人家。

运动:让我拥有一个年轻的心态

站在我眼前的这位老人，如果不问年纪，一定猜不到她已经83岁了，利落的腿脚、洪亮的声音，仿佛只有六十多岁的样子。这位被

周围邻居公认身体很好的老人，名叫刘玉莲。

“我平时六点钟起来，起来之后收拾完家里的事情，我就到外面的广场上去跳老年操。”刘玉莲说道，有的时候要上街买菜，我就会五点起床，走去温泉集贸市场，再从那回到岔路口的家。

“您这么大岁数了，跟着别人跳老年操能学会吗？”我忍不住好奇地问着，刘玉莲老人笑着说：“这有什么学不会的呢，之前有一个别人请的老师，有不会做的动作就问她，多跳了几次就对动作熟悉了。后来广场里跳老人操的队伍散了，我自己还依旧坚持锻炼，每天早上自己就在家门口放着磁带跟着跳，每次差不多要锻炼40多分钟。”

老人能够坚持学做操，不懂就问，并不倚老卖老。爱运动、好心态，我想这一定就是老人能够保持健康的一大秘诀吧。

做饭:让我享受其乐融融的气氛

我到刘玉莲老人家中的时候，是上午九点钟，那时的她，已经开始准备起中午饭了。洗菜、刨皮、切菜……问起老人为什么这么早就开始做起这些准备工作？她答，每一顿饭都要做的干干净净，并且有看相，还得好吃，那就得多花一些时间。

“年纪大了，没什么特别的爱好，就是喜欢上午在家做上一桌子菜，等着女儿、女婿、孙子、孙女回来吃饭。”刘玉莲说道，虽然他们都



日前，新快报记者接到广州某社区医院报料，称其辖区内4万多份健康档案，竟有过半是造假的——因为社区医院里仅有的几名医生，完成不了社区内多达几万人的调查量；而如果完成不了月任务，医生是要被扣月工资的。于是，医生只能“迫于无奈造假档”。
(新快报)

有各自的家庭，但是因为工作繁忙，每天都会到我这来吃饭，我从不觉得麻烦，反而觉得很幸福，每天一家人都能聚在一起，享受其乐融融的气氛，让我的心情变更好。

种菜:让我拥有一个健康的体魄

“我平时没事的时候，我还喜欢种种菜，就在我家楼顶上，那就是我的小基地，种了各种不同种类的菜。”刘玉莲介绍起她的这个私人空间时，脸上充满了笑意。看得出来，这也是她日常生活中的大爱好。

很多人认为，种菜很麻烦，最麻烦的不是种下去的那一刻，而是按时的给菜地翻土、除草、施肥、浇水。可刘玉莲却不认为种菜是件麻烦事儿，反而是一种锻炼身体的机会，一种享受生活的事情。

临走前，说想给刘玉莲老人家拍一张照片，她十分开心的答应着，并说道：“走，去厨房，给我拍一张我正在切菜的图片。”说完，就摆好pose让我们给她拍照。我想，勤快、能干、好心态，就是她长寿又健康的秘密吧。



(征集长寿老人、健康老人的养生之道，联系电话:18607247707)

GOME
国美

国美电器携手《香城都市报》

订阅户超级内购会

活动时间
7月19日下午15:00

全城引爆！

无需预存
购物抵现

香城都市报订阅用户凭报纸
活动当天购物
抵现200元

购物有礼

满额加送
海尔电磁炉

套购
折上折

购彩电/冰箱/洗衣机/空调/厨卫商品
跨品类两件或以上
最高让利 12%

精品32寸液晶电视
创维215升三门冰箱
大1.5匹冷暖空调
苹果手机 iPhone5S(16G电信版)
三星手机 Note3
华硕笔记本电脑 X552EP12100-554LSFD1X10

抢购价
1099

抢购价
1399

抢购价
1999

抢购价
4699

抢购价
3599

抢购价
2599

限单件购彩电/冰箱/空调/洗衣机/厨卫商品满1600元 每人限抵一次

限单件购彩电/冰箱/空调/洗衣机/厨卫商品满4000元

更多活动欢迎进店咨询

咸安南山店:咸安南山永安大道36号福临天下一楼
温泉中辉店:温泉中心花坛中商百货斜对面中辉国际广场泛一楼

电话:0715-8323232
电话:0715-8118600