



高邮市首届“健康长寿之星”简介

为关爱老年人、喜迎十九大,纪念全国第八个“敬老月”、庆祝江苏省第30个“敬老日”,激发广大老年朋友保持积极向上、乐观开朗的年轻心态和精神状态,倡导科学合理、健康良好的生活方式和生活习惯,提高老年人生活和生命质量,维护老年人尊严和权利,共享改革开放和经济社会发展成果,提升老年朋友获得感和幸福感,引导全社会增强接纳、尊重、帮助老年人的关爱意识和老年人自尊、自立、自强的自爱意识,使老年真正成为有作为、有进步、有快乐的重要人生阶段,从今年5月份起,市民政局、市老龄协会在全市范围内共同开展高邮市首届“健康长寿之星”推选活动,经过认真宣传发动,逐级推荐上报,层层筛选比较,最终确定宋达文等25位老人为高邮市首届“健康长寿之星”,现予以登载介绍。


2017年10月12日

宋达文,男,1916年2月出生,今年102岁,汤庄镇纛阳村人。一个人独立生活,自己能够做饭、洗衣,还在家前屋后种些蔬菜,除听力、牙齿外,其他身体状况都比较好,一年到头基本不

到医院去,自己能够到集镇理发、洗澡。与邻居聊聊天,看别人打打牌,在村庄散步。常年坚持早睡早起,每天早饭吃粥,中、晚是干饭,每周吃一次肉。心态平和,与人友善。



陈松,男,1916年8月出生,今年102岁,退休前在甘垛卫生院工作。视力好,看报不用戴眼镜;听力好,与其交谈不用费力气;胃口好,一日三餐按时定量吃得下;腿脚好,走路不带拐杖不需别人帮助;脑筋好,孙子、重孙的手机号码记得清清楚楚,不用翻本子;腰不弯、背不驼,精神很好。身体检查各项指标都正常。退休后不吸烟不喝酒,饮食清淡,每餐八分饱,早晚稀饭,中午米饭,常吃新鲜蔬菜,喜欢吃红烧鱼和红烧豆腐,每周吃2次肉圆子,麻辣不吃,坚硬食品不吃,每周有3-4天早上盐水、生姜、蒸鸡蛋加蜂蜜,每天坚持散步,常年早睡早起。



李有香,女,1916年11月出生,今年102岁,城南经济新区特村人。身体健康,视力好,尽管年过百岁,生活仍能自理,还能做一些力所能及的家务活。心态比较好,生活有规律,饮食有节制,喜欢自娱自乐,有时自己一个人打打纸牌。



沈小财,女,1917年2月出生,今年101岁,三垛镇二沟村人。身体健康无明显疾病,能与正常人正常交流,说话清楚,吃饭穿衣睡觉等基本能够自理。饮食清淡,每周2-3次荤,喜食鱼虾和蔬菜。起居有规律,晚上九点前睡觉,早上八点前起床,性格开朗,大事小事烦心事一吐为快,家庭和睦,四邻和睦,不强争好胜,顺其自然,知足常乐。



相光连,女,1918年4月出生,今年100岁,界首镇人。身体健康无疾患,精气神较好,生活起居能自己弄的都自己动手,做事比较利索。性格平和心态好,喜欢与人交流,遇事乐观开朗。生活有规律,早睡早起,清淡饮食,偶尔喝点小酒,打打小牌,每天都要喝几杯白开水。坚持早晨散步,喜欢走亲戚,去年跟家人去上海,与90多岁的妹妹谈得很开心。爱清洁,勤洗澡,穿衣服讲究舒适。




汤秀英,女,1918年6月出生,今年100岁,湖西高新区送架桥村人。耳聪目明,身体硬朗,性格倔强,生活完全自理,不用子

女劳神。一生爱劳动,闲不住,经常在菜园里忙活,吃的蔬菜都是自己种的,爱吃面食。生活有规律,早睡早起,心态乐观,平常总是笑呵呵的。



吴永珍,女,1918年7月出生,今年100岁,经济开发区塔院村人。视力好,腿脚灵,走路不带拐杖,不需要别人搀扶,心胸开阔,从不与人争吵,邻里关系融洽,一辈子安稳过日子。热爱劳动,能做一些家务活。平时粗茶淡饭,荤素搭配,多吃蔬菜。爱干净、讲卫生。



倪怀文,男,1918年11月出生,今年100岁,1940年参加革命,曾参加过抗日战争和解放战争。健康状况良好,无重大疾病,腰腿灵活,还能练“猴拳”。生活能自理,手脚勤快,能烧饭洗衣,做一


般家务活。思维敏捷,声音宏亮,语言表达能力好,记忆力较强。生活有规律,平时绕庄台散步;心态很好,比较健谈,有时还参加镇里举办的红色教育;饮食以素食为主,不暴饮暴食,大鱼大肉吃得很少。



曹壹氏,女,1918年12月出生,今年100岁,原从事居委会工作。老人能说说记记好,耳聪目明精神好,生活自理能力强,行走自如腿脚好。心态平和,性格开朗,不发愁,不发火,坚持适量运动,保持良好的饮食习惯,平时爱吃蔬菜、水果、杂粮。



王兰珍,女,1920年10月出生,今年98岁,三垛镇三百六村人。身体健康,一个人生活,自己洗衣做饭,还能上街逛逛。生活有规律,每天睡足八小时,晚上用艾草水泡脚;每顿饭荤素兼顾,粗细搭配,饮食清淡,不吃生冷食物;膝下有五六个儿子和一个女儿,个个孝顺;心态平和心理健康,从不和子女闹矛盾。



杨保田,男,1920年10月出生,今年98岁,伤我军人,菱塘回族乡离休干部。耳聪目明,思维敏捷,精神矍铄,说话清楚。为人处事随和,见人一脸笑,乐观向上,性格温和。坚持看新闻,了解国家大事。平时粗茶淡饭,以


素为主,不吃大荤,按时就餐,中午休息1.5小时,早上5点半起床。锻炼以散步为主,活动筋骨,晚上热水泡脚。他胸怀坦荡,性情豪爽,为人豁达,知足常乐,助人为乐,2015年缴特殊党费2万元,2016年捐扶贫资金1万元。



王宏才,男,1921年1月出生,今年97岁,原在县政府机关食堂做厨师。耳不聋、眼不花,身板硬朗,手脚灵活,思维敏捷,讲话清楚,体检时各项指标都正常,没有什么病痛,经常独自骑着小三轮车到菜场买菜,自己到浴室洗澡,照顾老伴,很少麻烦子女和他人。心态好,待人谦和,知足常乐;坚持锻炼,经常散步,锻炼身体;注意养生,饮食清淡,有时喝点小酒,不抽烟;关心时事政治,每天必看高邮日报、电视新闻;老有所乐,喜爱听戏,更喜欢自己唱两句,退休后参加京剧票友协会,既唱出了一个健康的好身体,又唱出了老年朋友对美好生活的热爱与向往。



仇学兴,男,1921年7月出生,今年97岁,周山镇万福村农民。身体健康,平时生活完全自理,能做一些力所能及的体力活,能拖板车加工稻谷,能挑30-50斤的担子。四季起居有规律,坚持早睡早起,早晨都要锻炼身体,呼吸新鲜空气。早餐丰盛,平时以素为主,荤菜不多,每天要喝几大杯茶水,知足常乐不攀比,他常说,想过去苦日子,看看今天好日子,每天都很开心快乐。



何瑞堂,男,1922年1月出生,今年96岁,龙虬镇龙腾村人,原在种鸭场工作。身体健康,思维清晰,言语清楚,耳聪目明,生活无需别人护理。作息有规律,每天早晚坚持散步一千多米,按时吃饭休息,饮食清淡,不暴饮暴食,不抽烟不喝酒。关心晚辈但不参与决策,常与老友交流但不与人争执,心胸开阔,乐观豁达。



顾文英,女,1923年6月出生,今年95岁,独自居住在经济开发区金塘社区。身体健康,耳不聋、眼不花,思维敏捷,说话清楚,生活能够完全自理。喜爱劳动,养花种菜;不抽烟不喝酒,爱清洁,讲卫生;饮食以素为主,多吃新鲜蔬菜,少吃荤菜,坚持早睡早起。




仇其元,男,1923年11月出生,今年95岁,经济开发区奥林村人。身体状况良好,行动自如,头脑清晰,说话清楚,表达准确。生活有规律,每天晚九点前睡觉,早四点起床,坚持锻炼,呼吸新鲜空气,平时比较好动闲不下来,喜欢做一些力所能及的家务活。



陈普林,男,1924年7月出生,今年94岁,卸甲镇三河村人。健康状况好,无明显疾患,平时穿衣吃饭等都能自理,有时还能打打牌,到集镇办事或走亲访友都是骑自行车,思路清晰,与人交流通畅。思想比较想得开,大事小事都能面对,与家人和邻里关系都比较好,遇事不斤斤计较。起居有规律,饮食合理,不吃大荤,荤素搭配,粗细结合。平时喜欢运动,经常散步、劳动、访友、骑车。




陈公驰,男,1924年7月出生,今年94岁,1952年参加工作。精神矍铄,红光满面,耳聪目明,身体硬朗。他说的最多的一句话就是心理健康与身体健康同样重要。生活十分有规律,作息守时,喜欢静养;每天坚持看书看报,了解国际国内大事,学习养生与保健知识;平时喜欢与子女打麻将、下象棋,与邻居好友聊聊天,在庭院散散步、观观花;性情缓慢、与世无争,饮食清淡,多吃鱼类、少吃肉类。



王永松,男,1925年5月出生,今年93岁,徐州煤矿退休工人,现居住在临泽镇西安村。听力和视力都比较好,除当年下井采煤导致腿部关节炎外,无其他疾病,无“三高”症状,与人交流正常无障碍,头脑清楚,思维不


乱,精气神较好。喜欢吃甜食如粽子、汤圆等,一日三餐不挑食胃口好,荤素搭配,注重养生讲究卫生。平时乐观开朗,无忧无虑,待人热情,心胸开阔,四代同堂夫妻双双,老伴今年也有93岁高龄,家庭生活幸福。



姚德智,男,1925年7月出生,今年93岁,送桥镇盘塘村人。精气神好,耳不聋眼不花,早上收虾笼,下午打小牌。早睡早起,保证充分睡眠。与人随和,左右不舍有大小事都乐意热心帮忙。



赵珍,女,1926年5月出生,今年92岁,临泽镇薛北村农民。身体健康,行为能力强,不仅生活能自理,还能从事一般家务与农活劳动,听力正常,能穿针引线做针线活,满嘴牙齿一颗不缺,腰腿利索,一天爬几趟楼梯不累,除血压略偏高外,基本无其他疾病。思维敏捷,性格温和,心态平和待人热情。衣食起居有规律,荤素搭配较合理,一日三餐正常,习惯早睡早起,喜欢散步运动,精气神俱佳,外表看起来比实际年龄轻10多岁。



谭国宝,男,1926年10月出生,今年92岁,送桥镇南茶村人,当过兵。身体硬朗,耳聪目明,记忆力好,独立生活,正常能够骑自行车外出

办事。平时饮食清淡,很少吃大荤;爱劳动常运动,偶尔打打牌;经常听广播、看电视,了解新闻趣事;保持良好心态,不计较一时得失,知足常乐长寿。



陈桂英,女,1926年11月出生,今年92岁,城南经济新区南苑社区人。身体硬朗,精神矍铄,思想开朗,与人为善,坚持锻炼,早晚散步。爱干净讲卫生,加强营养,饮食清淡,根据自己喜欢的口味烧菜,常与邻居朋友聊天,喜欢和孩子玩,保持乐观心态。



王春明,男,1927年6月出生,今年91岁。离休干部,曾任县农机局局长。健康状况良好,耳聪目明,头脑清晰,说话清楚,能做力所能及的事,自己能照顾

自己。心态平和家庭和睦,子女孝顺;胃口好,不挑食,少食荤多吃素,不吸烟、不喝酒;经常参加一些户外活动,早睡早起,平时喜欢看一些养生知识内容的电视节目。



陶海谦,男,1928年5月出生,今年90岁。五世家传中医,1949年参加革命工作,曾任县卫生局副局长。身体健康状况良好,无疾患,生活能自理,还能照料瘫痪在床的老伴,退休后上书函授大学,老年大学,多次参加全省、市、县书画活动,并获得若干奖

项。总结健康长寿秘诀是“十字养生法”即动(运动、活动)、静(安静、心静)、炼(锻炼、练习)、养(养生、养心)、创(创新)、忍(忍耐、忍让)、宽(宽容、宽厚、宽心)、乐(知足常乐、助人为乐、寻找快乐)、恒(持之以恒)、学(活动老、学到老、天天学、时时学)。

