

牙好吃啥都香 身体健康啥农活都能干

# 百岁老人最爱打手机叫儿女团聚

昨天,记者在钟祥客店镇邵集村见到了张顺甫老人。他是在田里拔草时被55岁的小儿子张理财叫回来的。“今年我100岁。”老人竖起右手食指清晰地比划着。

今年3月做了寿的张顺甫养了4个子女,大女儿如今80岁了,四代同堂的全家大大小小33口人逢年过节聚在一起,是老人最开心的时候。

百岁老人张老汉一边熟练编着扫帚,一边与我们唠嗑。他咧开嘴笑:“我牙好,啥都能吃。”老人现在还有十几颗自己的牙齿,咬东西一点问题也没有。吃自家养的鸡,种的菜,打的粮食。他不挑食,和子女们吃一样的饭菜,每天天亮就起床下地,儿子赞道:“他什么农活都能干!”

不打针不吃药,几十年里几乎没怎么上医院,前两年儿女带他去城里体检过,也没什么毛病。他在城里住不惯,在老家住着,想孩子了,就拿起手机把儿女们叫来,其乐融融。

在钟祥,像张顺甫这样的百岁老人不是个例,这个不大的县级市,现有百岁寿星109人。他们均能生活自理,神志清楚。百岁老人身后,还有一个雄厚的“梯队”:钟祥有90岁以上高龄老人3321人、80岁以上老人25407人。国际人口老龄化长寿化专家委员会考察团专程到钟祥,将水、土壤、空气、食品等与区域长寿密切相关的元素取样检测化验,形成《钟祥市人口长寿的环境基础》权威性报告,将钟祥认证为“世界长寿之乡”。

记者毛茵



百岁老人张顺甫身体十分健康

记者毛茵 摄

武大中南医院跟踪随访钟祥90多位长寿老人

## 抽查46人无一例因脑血管意外卧床

昨天,记者采访了武汉大学中南医院王桦教授。她从2013年开始跟踪研究钟祥百岁老人健康状况,目前跟踪随访着90多位90岁以上的长寿老人的健康状况,调查结果显示,长寿老人意识清楚,有判断能力,生活基本能够自理。

王桦说,这些老人一生劳作,清贫的家境限制了过高的奢求,养成了随遇而安、与世无争的性格和日落而眠的起居习惯。加上饮食清淡,较少进食大荤及甜食。

王桦结合《中国健康老年人标准》分析百岁老人长寿原因,认为取决于六大因

素:钟祥长寿文化精深,得天独厚的地理环境,雨水、阳光均很充足;90%老人从小劳作,性格坚强,知足常乐;多生活在农村,吃自种蔬菜、豆类、米;多代传递中形成抗御疾病的遗传免疫机制;政府的关爱和医疗保障机制;居家养老,四代同堂,其乐融融形成的良好情感归宿。

钟祥市人民医院曾抽选了46名百岁老人,进行全面体检。结果显示,46位百岁老人中,无代谢综合征,无高血糖、高血脂,无一例因脑血管意外而卧床者。

记者毛茵

泡养生泉 吃生态餐 访百岁老人 观古村秋色

## 晚报乐龄俱乐部带您探究钟祥长寿之谜

3天2夜体验行、6天5夜养生行供您选择

走在秋天的钟祥古村落里,寻找穿越时空的记忆。武汉晚报乐龄俱乐部将带您去泡养生泉,吃生态餐,访百岁老人,观古村秋色,一探钟祥长寿之谜。

钟祥是世界长寿之乡,现有百岁老人109名,是全国平均水平近十倍。仅需2个半小时的车程,您就能进入一个世外桃源:可品尝当地长寿美食,游览赵泉河古村,每天泡一次元佑养生温泉,放松心情,补充硒、氟、钙等对人体有益的微量元素。

住在准四星标准的温泉度假区,享受天然负离子氧吧;观赏古树群落,在稻谷金黄、小桥流水的村庄听长寿老人的故事;到植物园看四季花海;信步莫愁湖栈道;参观世界文化遗产明显陵。

记者毛茵

3天2夜体验团:638元/人(含意外险、住宿、2早4正、2次温泉浴、往返及去景点交通)

6天5夜养生团:858元/人(含意外险、往返交通、住宿及餐、5次温泉浴及乐龄活动)

咨询电话:82428962 出发日期:9月25日 报名时间:9月15日9:00-17:00,16日9:30-12:00

报名地址:武汉晚报一楼大厅(地铁3号线惠济二路站B出口)



“远离害人传销 不要沉迷手机游戏”

# 爷爷为大一孙女手写朴实家书

本报讯(记者陈奇雄)“冰雪,我平时跟你说话少,在你上大学前,就以文字形式说给你听听……”青山区一位79岁的老爷爷,在孙女即将去大学报到前几天,用受伤的右手给孙女写了一封信,重点告诫孙女在学习生活中,要远离传销,少玩手机游戏。他将给孙女的祝福与叮嘱,化为朴实深情的文字,孙女说:“我是含着泪水读完这封信的。”

18岁的女生谢冰雪,家住青山区红钢城,今年高考被武汉科技大学国际学院网络工程专业录取。谢爷爷叫谢体斌,79岁,曾是一名转业军人。

谢冰雪说,12日下午,爷爷突然来到她家,将一封信交给父母,后转交给她,“读着这封信,我感动得泪水直流。”爷爷很爱她,但平时话不多。谢冰雪之前在钢城十一中读初中,在武钢三中读高中,六年中,因父母工作忙没时间照顾她,每天都是爷爷为她做好吃又有营养的饭菜。爷爷希望她能考上好大学,但从不问她考了多少分,也不让她父母给她压力。谢冰雪说,六年来,爷爷每天都会收看天气预报,“第二天要下雨,他会提醒我带伞;第二天要降温,他就叮嘱我加衣服。”

昨天,谢爷爷告诉武汉晚报记者,孙女考上大学,意味着要开始独立生活了,他觉得有必要叮嘱孙女一番,深思熟虑后,他写了这封信。之前,孙子出国读博时,他也写过一封信,叮嘱孙子保重身体,早日学成归来报效国家。

记者看到,在给孙女谢冰雪的信中,谢体斌老人除表达自己的喜悦之情外,不厌其烦地告诉孙女:哪些事情可做,哪些事情不能做。比如,他要孙女不要怨天尤人;夜不外出;少喝饮料;远离害人的传销;不要沉迷于手机游戏等。

## 晚报乐龄俱乐部征集20位读者教你制作养生绿豆饼

在这个容易“秋燥”的节气里,你有没有想过做些应季的美味糕点,在茶余饭后细细品味?

绿豆有利尿的作用,绿豆饼外酥脆、里香甜,有助于清热养颜。武汉晚报乐龄俱乐部特征集20位读者,于9月19日上午到武昌区老年大学一楼,邀请青年面点师傅晓萌教您制作色香味俱全的秋季养生点心绿豆饼。

乘车提示:可坐公交571/706/542/607在彭刘杨西路站下车。9月19日上午9点半在该站集合,一同前往武昌老年大学。报名电话:82428962

记者余丹夏

## 福彩开奖公告

30选5第2017249期

投注总额46444元

09 13 20 25 27

一等奖(中5个号码) 0注 每注0元

二等奖(中4个号码) 10注 每注100元

三等奖(中3个号码) 349注 每注10元

3D第2017249期

湖北省投注总额2222912元

中奖号码 3 0 2

单选 976注 每注1040元

组选3 0注 每注346元

组选6 1127注 每注173元

本期开奖截止时间:20171113

七乐彩 第2017107期

投注总额578114元

05 08 12 13 19 21 29 +04

奖等 全国中奖注数 湖北中奖注数 每注金额(元)

特别奖 0 0 0

一等奖 3 0 360272

二等奖 15 0 10293

三等奖 416 5 742

四等奖 1018 21 200

五等奖 9744 187 50

六等奖 14482 331 10

七等奖 90620 1886 5

本期开奖截止时间:20171113

## 武汉国美超级福利内购会 本周六低价开抢

以大数据精准洞察为依据,供应链显著优势和商品经营能力为支撑,强链接实现的粉丝聚客为手段,国美916超级福利日将再次席卷全省,创造家电零售新纪录。

### 场景体验直击电商软肋

国美“超级福利日”2015年首次面世,它摒弃了传统的大规模广告投放宣传形式,以粉丝经济为聚客手段,使真正有需求的消费者凭券入场,享受国美内部员工价的特惠。为了给消费者真低价,国美多次对标网络价格,更强化了线下门店的体验优势,直击电商平台软肋。2017年来,武汉国美各大门店进行场景体验建设,如今已形成集厨房烘焙、电竞娱乐为一体的场景体验区。在未来发展过程中,还将继续推进线上线下流量入口融合,并加大家装设计场景体验方

面的建设,为广大消费者提供“家电+家装”一体的购物场所,吸引年轻消费群体,引领实体经济转型回暖。

### “格力空调工厂巡展”就在国美联合让利

格力空调工厂巡展的全渠道同步发力,全民共同参与的工厂巡展促销模式也是格力首创。同时本次活动,国美还联合西门子、老板、林内、能率、海信、TCL、长虹、松下、三菱等一线品牌共同参与格力工厂巡展,联合让利。凭9月15日-17日格力空调购物发票,到国美各门店再购联盟品牌产品跨二品牌累计满15000元以上送价值1499元莱克空气净化一体机一台。

福利低价 放量普惠 为您省更多

活动期间,夏普45吋智能彩电,9.16活动价仅售1999元,同时,还赠送价值498元的爱奇艺VIP会员。海尔205升三门冰箱冰箱,活动价1199元。美的7公斤变频滚筒洗衣机,活动价1499元。美的1.25匹变频空调,活动价1999元。顾客还可凭购物发票及入场券领取卫生卷纸一提或900毫升食用油一瓶(数量有限,送完即止)。

武汉国美所有门店在9.16当日均闭店销售,唯有持武汉国美的内购会门票券才能入场,并且是实名制,只有登记了姓名和电话才可以得到内购会入场券,数量有限,赶快向身边的国美人士索票吧!身边没有在国美工作的亲友?来吧,看这里,赶紧拨打(027)83331538国美索票热线,报名领取入场券!