

□记者 房伟 文/摄

今天是九月初九,重阳节。据市老龄办统计,全市现有百岁老人252人,其中以女性居多,占到近75%,男性则较少。

不过,镇海区招宝山街道就有一名已经101岁的老爷爷徐炳云,膝下儿孙环绕,已“五世同堂”。他不仅身体棒棒的,而且口齿清楚、思路清晰,每天坚持看报看新闻。

昨日上午,在绵绵细雨中,记者来到位于招宝山街道童李衙弄的徐炳云家中,探访他的生活。



徐炳云每天都会坚持用放大镜看报三十分钟。

爱吃鱼和肉,心宽脾气好

镇海101岁徐炳云有什么长寿秘诀?

● 不忌口,最爱吃鱼和红烧肉

徐炳云出生于1915年2月,如今周岁101岁。他老家在绍兴上虞,自幼就出门在宁波讨生活,后来定居镇海,现在和小儿子徐建龙、儿媳叶凤英生活在一起,平时由他们照料。

刚见到老寿星徐炳云,记者还有点意外,因为眼前这位老人面色红润,身材挺拔。老人右脚由于伤病稍有不便,但拄着拐杖走路也是步履平缓,头上还长出了一些黑头发,完全不像一位已过期颐之年的老人。一见到记者,徐炳云就主动伸出手来握手,并大声问好,说话中气十足。

徐建龙向记者介绍,他父亲出生在普通农民家庭,年轻时跑过船,在慈溪庵东盐场拉盐,后来到了镇海港工作,并在航运公司退休,“他身体一直很好,可能是体格原因,平时

很少生病,连感冒发烧都很少。”

徐炳云大声地告诉记者,他每天晚上都是看完《新闻联播》就睡觉,每天早上8点起床,而且“平时从不忌口,肠胃还可以,爱吃红烧肉”。在记者采访的过程中,他还边谈边吃了一块糖和一些山楂片。

叶凤英说,老父亲饭量挺好,每餐能吃满满一大碗米饭,平时还吃鱼,黄鱼、带鱼、淡水鱼等各种鱼,而且要经常换着吃不重样。

“他还爱听戏,以前自己还可以去外面听,现在年纪大了,腿脚有点不灵活了,就在家听听。”叶凤英说,现在只要天气好,自己和丈夫每周都会用轮椅推着老人去公园、沿江路、招宝山、防空博物馆等地走走散散心。

● 长寿秘诀:心宽脾气好

不忌口、又没有特别养生,百岁老人的长寿秘诀到底是什么?

叶凤英说,老父亲从来没有刻意地保养或是锻炼,“可能是阿爸脾气交关好,心宽,对谁都非常和气。还有就是生活比较规律,爱干净。”

徐炳云告诉记者,他现在就是腿脚不方便和耳背,但是思路还可以,“主要还是要坚持天天看报看

电视,但眼神也不太好了,得拿放大镜慢慢看字,假如时间长了头有点疼,所以每次看报30分钟左右。”

他慢慢踱步到阳台上,拿出了10月7日的《东南商报》和《宁波老年》,对着放大镜,一字一句地念出来……

“他很关心国家大事,每日白天读书看报,晚上准点看《新闻联

播》。还每天会把新闻、天气预报讲给我们听,记忆力比我们都好。”徐建龙笑着告诉记者,他父亲以前没上过学,都是靠自学一点点识字的。

徐炳云平时还酷爱越剧,一时兴起,张口就能来了一段越剧《何文秀》选段,咬字清楚、音调准确,甚至还能唱一些年轻时的抗战歌曲。

● 五世同堂尽享天伦

徐建龙是徐炳云的小儿子,他还有两个姐姐,现在都还在老家上虞生活,大姐姐已经70多岁了,她的外孙女都已经生孩子了。

“我们已经是五世同堂了!”一说起孩子,徐炳云开心地笑了起来,掰着手指头给记者介绍有哪几代,连名字都能叫得出,“家里的小孩都非常好,孝顺我,我很开心。”

“孙辈们每周都来看望,买菜做饭,陪着吃饭、聊天,都很孝顺。”叶凤英向记者介绍,老父亲现在就是安安心心、舒舒服服地在家享受着清福。老寿星卧室的墙上还

挂着一张全家福,那是2012年春节他回上虞老家拍的,子子孙孙都围在他身边,十分幸福温馨。

在采访中,徐炳云还不停地向记者夸儿媳叶凤英孝顺。原来,2013年10月份,他有一天去礼堂看戏时不慎摔倒,导致大腿骨折,送到医院后,医生都不敢为他做手术,怕出现并发症,并暗示家人放弃治疗,让老人少受点罪。

可儿媳叶凤英偏不信这个邪,她把公公接回家后,就在公公的床边打了个地铺,开始日日夜夜照顾公公。每天为他擦一遍身

体,晚上起来为他翻身,老人长时间在家卧床静养导致便秘,叶凤英用手指一点一点地把大便抠出来。就这样,老人在床上躺了大半年后奇迹般地恢复了健康,又能下地行走了。

对此最为感动的是徐建龙,他说,“老父亲能康复全靠我老婆的照顾,要不是她,说不定早就走了。”

临别时,老寿星徐炳云一边紧握住记者的手,一边很诚挚地说,“儿子媳妇孝顺,如今的生活很幸福,很满足!感谢你们来看望我,也祝你们身体健康、万事如意。”



选择中国银行
实现心中理想

中国银行股份有限公司宁波市分行 2017年校园招聘公告

中国银行股份有限公司是中国持续经营超过百年的银行,也是中国国际化和多元化程度最高的银行之一,在中国内地及47个国家和地区为客户提供全面的金融服务。中国银行股份有限公司宁波市分行现为总行一级分行,下辖二级分行4家、管辖支行8家、直管支行1家,全辖机构共132家。宁波中行始终秉承“人才第一、以人为本”的理念,注重公司价值与员工职业生涯的和谐发展,建立了全面的员工培养体系及多种晋升通道的员工职业发展体系,为员工提供良好的成长环境和薪酬福利待遇。根据业务发展需要,现启动2017年校园招聘,欢迎符合条件的2017年应届大学毕业生踊跃报名,我们期待新生力量的加入。

④ 招聘对象

2017年国内外院校全日制应届毕业本科生、硕士研究生,其中境外院校毕业生应为2016年1月1日至2017年7月31日间毕业且为初次就业。

④ 招聘岗位及条件

营业网点营销服务岗位、营业网点柜员岗位、管理机构信息科技岗位。根据岗位不同设定不同条件,详见中国银行官网(www.boc.cn)发布的《中国银行股份有限公司2017年校园招聘公告》。

④ 报名方式

应聘者可登录中国银行校园招聘网站查询相关信息并在线报名。
报名网址: <http://campus.chinahr.com/2017/boc/>
报名截止时间: 北京时间2016年10月24日24点。

④ 其他事项

欢迎随时关注中国银行校园招聘网站、
“中国银行人才招聘”微信公众号!



中国银行人才招聘