



# 百岁老人还经常上山砍柴

她的长寿秘诀只有6个字:少生气、勤干活



老人还经常上山砍柴 宋体佳 摄

## 百岁老人还能上山砍柴

据了解,程瑞云是社渚镇新塘村人,出生于1918年的她,虚龄已100岁。令人惊叹的,尽管已百岁高龄,但老太太身体硬朗,非但洗衣、做饭等家务活样样都做,还在院内挖地种菜。更让人难以想象的是,平时老太太还会带着斧头,步行数公里独自上山砍柴。

“这里这一堆,还有厨房里一堆,都是她从山上砍好背下来的。”程瑞云的外孙林克介绍,外婆家用的是土灶,家里柴草用完后,她就会一个人爬到附近山上,砍一堆回来。4月25日上午,就在现代快报记者前往程瑞云家中采访时,老人还拿着斧头在院子里剥竹竿。手起刀落,三两下就把一根胳膊粗的竹竿剥开好几截。

林克介绍,外婆年纪大了,家

常州溧阳市社渚镇程瑞云老人是村民眼中的“活神仙”,已百岁高龄的她身体健朗,洗衣、做饭,样样都做。没事的时候,老人还经常步行好几公里上山砍柴。更让人羡慕的是,老人已经五世同堂,光直系子孙就有108人,而且个个身体健康。最大的女儿已78岁,还在外打工赚钱。4月25日,程瑞云老人向现代快报记者透露,她的养生秘诀只有6个字:少生气、勤干活。

宋体佳 张丽

里人怕她太累,都想帮她把活干了。不过,程瑞云是个倔强的老太,还特别爱干净,家人要给她洗衣服,她还总嫌别人洗不干净,偏要自己动手。就连过生日时,老太太也在灶台旁忙上忙下,给一家人做了很多菜。

## 老人的直系后人就有108人

在农村,儿孙满堂一直被视为一种福气。在这一方面,程瑞云让村邻非常羡慕。据了解,老人生了3个儿子5个女儿,最大的已78岁,最小的也50多岁了。子女们又开枝散叶,到如今他们一家已经是五世同堂,光儿子、孙子、重孙等直系后人,就有108人,第五代后人也有8岁了。

据了解,程瑞云老人的儿孙都非常孝顺,逢年过节,都会聚到老太太身边,给老人送吃的,陪老人唠家常。就在4月24日,一家人刚给老太太过了一百岁的生日。“算到后面就太多了,现在大多数都在外面工作,但就是这样,昨天也来了两桌人。”林克介绍。

更让人羡慕的是,不但程瑞云的身体硬朗,她的后人也都健

健康康。这么多后人中,全都健健康康,除了偶尔小病小灾,没有发生任何意外。让人惊讶的是,程瑞云的大女儿已78岁,但至今还在当地一茶厂打工赚钱。

## 长寿秘诀:少生气勤干活

尽管年龄较大,但程瑞云老人身子骨却很硬朗,平时很少感冒发烧。那么,老太太究竟有什么养生秘诀呢?

在采访过程中,现代快报记者注意到,老太太居住在社渚镇新塘村,屋后就是山林。放眼望去一片绿色,空气也无比新鲜。其家人透露,老人原籍在溧阳南山竹海附近,“景观环境更好”,嫁到社渚镇以后,很少出远门,大半辈子都活在小山村。而这里的青山绿水,是老人能够长寿的原因之一。

不过,在老人看来,百岁高龄的她之所以还能上山砍柴,主要是因为自己心态好,很少生气。而在子女们看来,勤劳、爱干活是老太太的长寿秘诀。“平时也没太注意这些,老人平时比较喜欢干活,没事的时候常出去走走路,荤菜吃得少,素菜相对吃得多。”

市花月季花展周六在紫荆公园开幕

## 1200种3万株月季等你来赏

昨天,记者从常州市园林局了解到,第22届常州市花——月季花展,将于本周六在紫荆公园精彩开幕,市民届时可观赏到公园内1200种3万株月季的魅力。

李含笑 朱春晖 张敏



公园盛开的月季花 张敏 摄

## 新增五种古老月季品种

据工作人员介绍,在广受游客喜爱的古老月季演化长廊,公园移栽了十多株影响古老月季生长的郁闭乔灌木,重新补植红枫等生长慢、蓬径小、景观效果好的色叶类植物;此外还新增了五种古老月季品种,其中一株是堪称古老月季活化石的濒临灭绝品种——荼靡,非常值得一看。

截至目前,紫荆公园内共有1200种月季花,其中地载月季有2万余株,加上花展期间布展的月季,总数量达到了3万株左右。目前花开三四成,预计到开幕式之后进入盛花期。

## 五处景观打造视觉盛宴

为了营造最佳的赏花情境和唯美的视觉享受,公园围绕月季主题,以月季浪漫特质、体现市民幸福生活为设计元素,

在北广场入口处,以“月季梦、月季情”为主题,设计制作了中国馆造型引导性景点,远远就能吸引行人的视线。在主舞台东侧大片的月季丛中,一对赏花“情侣”随着音乐在花海中翩翩起舞,寓意“幸福像花儿一样”。

“泛舟唱晚”主题则是在波光粼粼的湖面上,木屋、水鸟、竹筏人偶……体现了满载而归的渔民,撑着小船,唱着渔歌,舒心自在的宜居生活环境。另外,公园还在古老月季演化长廊处主路边,布置了彩釉罐盆栽组合,在南区浑天仪处用七彩月季进行点缀,都非常适合大家作为拍照背景哦!

此次月季花展一直持续到5月21日。除了赏花外,花展期间,公园还推出了13项精彩的文化活动。

## 相关新闻

### 常州乡村旅游节昨开幕

昨天上午,2017常州乡村旅游节暨文明旅游主题宣传活动,在美丽的溧阳南山花园神马农场拉开帷幕,上阮赏花季、丫髻山登山节、桑果采摘节、日日春杨梅节、罗溪镇龙虾糕饼节等20项精彩活动邀请游客参与。

据悉,目前常州在建和已建的各类乡村旅游点有200多

家,已开始运营并有一定规模和影响力的有90多家,在此基础上创建成全国农业旅游示范点和江苏省星级乡村旅游区61家,在全省名列第四。

当天,由常州市文明办、旅游局、教育局等6个部门共同开展的2017年“爱常州·游天下”文明旅游主题活动也正式启动。

张敏

## 经开区公开招31名工作人员

包括政府雇员和社会化用工人员,年收入最高20万

记者昨日获悉,常州经开区面向社会公开招聘政府雇员和社会化用工人员,本次招聘共涉及常州经开区各工作机构共31个岗位,计划招聘31人。其中,政府雇员岗位全年总收入预计在15-20万元。

根据常州经开区发布的招聘简章,本次招聘共涉及常州经开区各工作机构共31个岗位,计划招聘31人,其中政府雇员16人,社会化用工人员15人。

招聘条件要求,具备岗位所需的任职资格、职业(执业)资格及技能要求,能胜任岗位工作,年龄一般在35周岁以下,具体年龄要求以各招聘岗位的年龄条件为准。

本次考试报名采用网络方

式进行。报名、照片上传、资格初审时间为5月3日9:00-5月5日16:00。

政府雇员和社会化用工人员统一实行人才派遣制,由指定的人才派遣公司与其签订劳动合同。被聘用人员其待遇及管理按照经开区政府雇员和社会化用工人员相关管理办法执行,政府雇员岗位全年总收入预计在15-20万元(含岗位基本薪酬、岗位绩效薪酬及各类保险、公积金等),社会化用工人员全年总收入预计在5-9万元(含岗位基本薪酬、岗位绩效薪酬及各类保险、公积金等)。

根据招聘简章,政府雇员岗位包括党政办公室信息化管理、经济发展局项目管理、建设局质量监督等岗位。

刘国庆



**何氏狐臭净**精工萃取而成的产品,无色无味透明浓缩液,涂抹于腋窝,通过毛孔渗入大汗腺,调理汗腺分泌,使腋窝排出的汗水不再含有脂肪酸,祛除狐臭及体臭。本产品从1998年上市,历经近20年市场验证(1998-2017年),众口皆碑!

**特点:**1、效果独特 疏导汗腺,不堵塞毛孔,不影响正常的排汗功能;2、见效快 涂搽后立刻见效;3、无需每天使用;4、方便 五天只需用一次,不影响沐浴;5、不改变皮肤颜色不污染衣物;6、品质可靠荣获2004年8月中国中轻产品质保中心颁发的“著名品牌”证书。

新品质 新包装



新品质 新包装



www.timeswell.cn **何氏狐臭净.net**  
免费送货 当日即达 时代伟业 荣誉奉献  
周一到周五央视七套《美丽中国乡村行》节目  
目播放,播放时间为18:00-18:05,敬请关注  
国妆特字 G20130876

**咨询电话: 0519-88165675**

**指定经销:**常州:明仁堂药店(火车站南广场150米)、江南药店(江南商场内)、兰之陵药店(九洲服装城东侧)、湖塘:南方大药房(人民商场斜对面)、平安药店(光华路朝阳二小西100米)、人民百姓(东安店、湟里好邻居店、南夏墅店、漕桥店、前黄店等各门店)、**横林:**天健大药房(顺通路19号)、横山桥康瑞药店(国瑞宾馆东门对面)、**奔牛:**国大和润药店(奔牛火车站)、**溧阳:**恒寿堂药店(中医院对面)、中元药店(溧阳宾馆对面)、和济药房(电影院旁)、恒寿堂药店分店(人民医院对面)、**金坛:**康安药店(汽车东站南50米)、万泰药店(人民医院南150米)

广告