

爱吃鱼肉 早睡早起 99岁的他没有“三高”



郑孝华过99岁生日。

10月11日，重阳佳节，鄞州区福明街道新城社区的网格员钱翠平带着满满的关怀与祝福，来到郑孝华老人的家中，为他送上长寿面和红糖，祝福老人身体健康、幸福长寿。

前不久，郑孝华刚度过99岁生日。他的女儿郑爱清为了感谢社区一直以来的关怀，还送了“长寿蛋糕”给社区。郑爱清感慨地说：“社区平时对爸爸照顾有加，经常上门看望，逢年过节更是慰问不断。所以在这个重要的日子里，我们想和社区一起分享这份喜悦。”

福彩开奖信息

双色球第2024117期：

03 12 14 16 29 32 12

3D第24273期：8 3 3

15选5第2024273期：

03 07 11 12 13

快乐8第2024273期：

03 05 08 10 11 13 14 26 27 30

32 34 46 48 49 51 68 72 75 79

体彩开奖信息

七星彩第2024117期：1 4 8 4 7 5 6

6+1第24117期：5 0 9 0 1 7 1

20选5第24273期：09 14 15 16 18

排列五第2024273期：8 1 2 3 9

(均以公证开奖结果为准)

1 他有着不平凡的经历

郑孝华有着不平凡的经历，他是原张隘村的退伍军人，曾参加过抗美援朝，还是一名有着68年党龄的老党员。他曾经担任张隘大队的书记，兢兢业业地统筹大队生产，规划村子发展，为张隘的建设立下了汗马功劳。2008年张隘村拆迁后，郑师傅和家人搬入了新城社区，与社区共同成长。

年轻时，郑孝华热心社区事务，一手组建并发展了红袖义工党员巡逻队。当时，小区车库存在治安问题，部分空余车位被居民用来安置杂物、自由娱乐，甚至还时有聚众赌博现象，影响了社区形象。郑孝华作为社区志愿骨干，充分发挥党员的模范作用，号召党员干部为居民服务。

巡逻队队员均为社区在册党员，他们臂挂红袖章，实行轮班制巡逻，及时向社区物业反馈现场情况，让社区车库焕然一新，郑师傅也因此获得居民的一致好评。

后来因年事已高，郑孝华离开了志愿者群体，但他仍关心社区事务，前两年还让女儿推着轮椅在各个小区巡逻。此外，社区的“一三五读报社”也是老人的固定“打卡点”，他行动便利时从不缺席，坚持为社区事务建言献策。

2 他有自己的长寿秘诀

今年99岁高寿的郑孝华，身体硬朗，思绪清晰。提到长寿秘诀，他女儿郑爱清说，父亲没有“三高”，只是有气管炎，这可能与他喜欢喝酒有关，不过他每次吃饭时只喝一小杯。

老人饮食不忌口，爱吃鱼肉，尤其喜欢猪蹄和炖汤，像蒲瓜猪蹄汤就是他的最爱。而且他睡眠很好，作息有规律，早上六七点起床，晚上七八点就睡，中午还会睡午觉。不过长寿也许跟郑孝华家族自带的长寿基因有关，他的大姐也是百岁老人，101岁去世的。

针对高龄老人，社区也提供了更多的关注和关爱。2023年社区开展适老化改造，郑孝华家是第一批改造点。社区协同第三方为郑师傅安装了SOS一键拉绳报警器、360度智能感应小夜灯、智能烟雾探测器等智能设备。今年又安装了移动马桶、助浴椅等适老设备，极大地提高了老人的生活舒适度，保障了老人的安全。

记者 林微微 通讯员 褚燕玲 王丽丽 文/摄



郑孝华老人(前排中)一家合影。



贺财根老人在吃午饭。

心态良好 作息规律 108岁的他行动自如

早上5点半起床，中午11点半吃午餐，晚上9点睡觉……108岁老人贺财根的生活作息非常规律。

出生于1917年的贺财根是北仑新碶人，虽已108岁高龄，但每天精神饱满，行动自如。目前，他在二儿子贺忠康、二儿媳王惠娟照顾下，安享晚年。

10月12日中午，记者采访时，刚好撞上午饭时间，老人正在用餐，一口饭搭配一口红烧肉，吃得津津有味。“红烧肉是他最喜欢的菜，他胃口挺好的，每天中午能吃下一整碗饭，喝下一碗汤。”贺忠康说。

饭后，老人端坐在椅子上，跟记者交流时，除了有点耳背，思维非常清晰。他告诉记者，他有4个儿子、2个女儿，大家庭已经是四世同堂了，儿孙们都非常孝顺，平日里常来看他。

“目前父亲身体状况还是可以的，生活基本能自理。”贺忠康告诉记者，老人的一日三餐很讲究，早上吃肉包子、鸡蛋、粥，中午吃肉、蔬菜、汤，晚上吃一些容易消化的粥。因为老人特别喜欢吃肉，所以家里基本上每天都有肉。考虑到老人牙口不太好，家人在做饭时，会特意将菜切得碎一点，煮得更加软烂。

老人生活规律，吃饭时间也很规律，基本上每天11点半就要吃午饭。“要是哪天11点半过了没去叫他吃饭，他就要急着来厨房看了。”儿媳王惠娟回忆，有一次有事出门，回来做饭的时间晚了点，11点半还没开饭，把公公急坏了，就站在厨房门口看着她做饭，直至开饭。“从这以后，家里就基本保证11点半让老人吃上饭。”

平时没事，贺忠康还喜欢看看报纸和电视，尤其喜爱听戏曲，家里的电视基本整天开着，播放着他喜欢的京剧。

问及贺财根老人长寿秘诀时，贺忠康觉得，主要是良好的心态和规律、健康的生活方式。“父亲现在有高血压、痛风等基础疾病，在医生建议下，立马戒烟、戒酒，海鲜也不吃了。”

“父亲性情温和，待人很好，为我们这些小辈树立了很好的榜样。”贺忠康觉得，家有一老，如有一宝，希望父亲能继续健健康康的。

记者 陈焯 通讯员 包晔 姚微 文/摄