

常说“家有一老如有一宝”，若家里有一位百岁福星，可是让人艳羡的一件事。由安徽省老龄办主办，市场星报社、南京医药合肥大药房连锁有限公司承办，东阿阿胶股份有限公司、扬子江药业集团公司、天津中新药业集团股份有限公司销售公司、鲁南制药集团股份有限公司协办的“合肥大药房杯·安徽省第七届全省百名福星孝星”活动，日前已经评选出了50名福星，50名孝星，市场星报、安徽财经网记者在50名福星中发现，百岁老人也不乏少数，他们在日常生活中到底有什么“养生之道”、“长寿秘诀”呢，平时都在忙什么呢？

■ 记者 祁琳



百岁福星有哪些长寿秘诀？

转发“福星寿星”微信天天赢取大奖

历经数月，“合肥大药房杯·安徽省第七届全省百名福星孝星”，经过地方和群众层层推荐、层层筛选、网站公示，一百位福星孝星正式“发榜”，从9月23日开始，转发市场星报官方微信中的活动内容，就有机会获得大奖，转发点赞，让和谐家风吹进你我心中。

关注市场星报官方微信，转发活动内容微信到朋友圈，截图发给市场星报微信公众号(scxb123)，凭截图可参与抽奖，每天我们会送出七份大奖，包括六套真空拔罐器和一张价值240元的市场星报报卡。还等什么，赶紧拿出手机，打开微信，转发吧。本活动结束日期为9月30日。

9月23日获奖名单：市场星报报卡获得者：夏斌十；真空拔罐器获得者：李燕、杨东文、戴素珍、吴梅、邓成、凌必超。



官方微信 scxb123

姜朝英(101岁)： 生活上严格自控，乐于助人

姜朝英是合肥长丰水湖镇人，今年101岁，现在仍然思路清晰，精神矍铄，而且非常健谈，老人的家庭已经是一个五世同堂的大家庭了。平日，姜朝英与二儿子生活在一起比较多。

姜朝英一生节俭，对土地很有感情，年轻时全靠几亩地养活全家。丈夫去世早，她一个人拉扯三个子女成人。几年前，身体比较硬朗时，姜朝英闲不住，经常去田头转一转、看一看，为子孙们传授“种地经”。看到别人家的地种得比自家的好，老人还不忘训斥一番，就算现在101岁了，还不忘提醒大家要用心种地，勤奋干活，只有这样，才能有好结果。

也正因为生活在农村，生活条件不好，姜朝英不挑食，身体状况很好，不过老人现在有个爱好，每天爱喝点酒，但是她非常自控，绝不贪杯，在一日三餐上，也是定时定量，吃上七分饱，绝不暴饮暴食。更让大家惊奇的是，姜朝英的头发反而在这几年开始转黑。

除了生活习惯的良好外，姜朝英在乡里乡亲里也是出了名的好人，一生与人为善，乐于助人，年轻时，邻居家孩子多，小时候穿的棉衣棉裤，基本都是姜老太给做的，剪裁手缝的虎头鞋，都是老人的拿手活。如今，姜老太还时常把家里的牛奶、蛋糕等送给别的老人们。

王素珍(103岁)： 保持良好心态，微笑面对一切

王素珍老人今年103岁，是蚌埠人，目前，除了听力差一些，身体状况良好，现在不仅生活能够自理，还能帮助家里做一些简单的家务活和农活。大家都说她是修身一生，幸福一生的老好人。

十几年前，王素珍的老伴患病导致全身瘫痪，她当时也是近90岁高龄，为了不让子女费心，每天为老伴端水洗脸、翻身、按摩、换洗尿布，为了防止生褥疮，王素珍每隔几小时就要给老伴清理一次，一忙就是大半天。老伴因患病脾气大，而王素珍总是保持着良好的心态，微笑面对这一切。

现在随着生活条件的改善，王素珍也享受着晚年的幸福生活，但她仍然闲不住，尤其是喜欢种地，在门前的一点空地上，她根据季节种上各种蔬菜，不忘节约的良好传统，并且以身作则教导着后辈，要老老实实做人，堂堂正正做事。更要团结邻里，尊老爱幼，遵纪守法，在学校听老师的话，好好学习，将来走向社会为群众做好事，做善事。无论家庭有多么困难，都要用自己的一双手辛勤劳动。

孙自兰(106岁)： 坚持锻炼身体，不愿麻烦别人

淮南福星孙自兰老人今年106岁，一生共生育了7个子女，6个儿子1个女儿。现在是一个拥有96口人的大家庭，孙自兰在这个其乐融融的大家庭中起着非常重要的作用。

每天早上五点半，孙自兰会准时起床，先自行按摩一遍，等于热身，然后就开始锻炼身体，她常说，不想麻烦人，自己身体好了，就不会给别人带来麻烦。也许就是因为长时间坚持锻炼，孙自兰看上去也就像个七八十岁的老人。

除此之外，在饮食上，从不挑食、不贪食、不偏食，有时候也会喝点酒，不过哪怕再爱吃的东西，也不会吃得过饱。这点也正好体现了老人“知足常乐”的心态。

“尽量不要生气，有什么事情或想法就说出来，过后也不要放在心上。”孙自兰与人相处从不说东家道西家，从不拨弄是非，“要处理好邻里关系，营造良好睦邻气氛。”她常用这句话来勉励自己和家人。哪家邻居有困难，她都会主动帮助，周围的邻居都说她是位热心肠的人。

汪曾英(107岁)： 无论多远都想去观场戏

宣城人汪曾英今年107岁，耳聪目明，腿脚灵活，家人介绍，别看老人已107岁，但是仍然操心家中事务，90多岁时还能当家，安排家里的农活，还经常炒菜招待客人。现在只要是自己能做的事情，都尽量自己做，不想给家人增添麻烦。

现在每天，汪曾英很早就起床，操心家里的牲口和庄稼，不过她还有自己的兴趣爱好，非常爱看戏。经常东奔西走，就是为了去看场戏，在村里老年活动中心，汪曾英也是那里的常客。

在看戏上，汪曾英有非常大的热情，每次都会看完整场，而且情感代入很强，常为了戏中的人物开心或者难过。有时汪曾英会赶到离家五六公里甚至10多公里远的地方看戏，这热情度算得上是“戏铁杆迷”。

汪曾英老人生活非常幸福，子女孝顺，这样也让她保持着良好的心态。