

即墨老人郑平德迎来 105 岁生日 透露自己的长寿秘诀

每天下楼遛个弯 爱吃萝卜和青菜

早报2月5日讯 2月4日,恰逢“立春”时节。春日暖意融融,这天对于即墨的郑平德老人来说,是个开心而又难忘的日子。当天是老人105岁的生日,老人的孙子郑显志和青岛新优恒易供应链管理公司的志愿者们带着鲜花、蛋糕来到敬老院,给老人庆祝生日。郑平德老人精神矍铄,这个简单的庆生会让他十分开心,一直笑得合不拢嘴。

百岁老人能下楼溜达

干净朴素的衣服,笑盈盈的脸庞,不时冲着记者的镜头摆摆手,百岁老人郑平德举手投足间都让人觉得喜庆、快乐……走进郑平德老人的房间,记者看到里面干净整洁,收拾得井井有条,老人安详地坐在床上,还热情地招呼来人坐下喝水。郑平德虽然已经105岁高龄,但头脑清晰,身子骨也很硬朗,生活能自理,偶尔还出去散步。

“除了耳朵有点儿背,身体没有太大毛病,吃饭、下楼溜达都行。”郑平德老人的孙子郑显志说,爷爷已经105岁了,本来打算一大家人为老人过一个隆重的生日,但因为疫情等原因,尽量减少与人接触,只能给老人过一个简单的生日。一个大蛋糕,一束鲜花让老人十分开心。说起爷爷长寿的“秘诀”,郑显志介绍,长寿和老人良好的生活习惯、心态有关系。老人的日常生活非常有规律,待人非常和蔼,每天乐呵呵的。虽然日常活动都拄着拐杖,但爷爷行动起来稳健自如,



105岁的郑平德老人在家人和志愿者的陪伴下切生日蛋糕。

生活中更愿意自力亲为。

运动乐观或是长寿秘诀

出生于1918年2月的郑平德,是青岛市即墨区鳌山卫街道马家白庙村人,今年105岁。他一共有4个孩子,两个儿子两个女儿,前些年住在农村,天气好时,早饭后自己就出去散步遛弯。为人宽厚、心态平和是老人长寿的又一个重要秘诀。“从我记事起,爷爷就经常告诫我们后辈,生活中莫要生气,不要与人争,不要与人攀比,要知足常乐。在家庭中要做到‘百善

孝为先,家和万事兴’。”郑显志说,爷爷的话已经成为他们这个家庭传承的家训,也是这个大家庭多年来一直和睦相处的原因,他们会把这个家训一直传承下去。

在漫长的时光中,郑平德体验着生命的历程,不骄不躁、不卑不亢,一不留神便已度过百年岁月。郑平德年轻时妻子因病去世,他一人种着几亩地艰难地拉扯着四个孩子。一年四季他都要参加劳动,打麦子、收谷子、地里种菜、浇菜、除草。

“年轻时每天至少要走3公里以上。”郑平德老人说,他对物质生活没有过高的要求,每天上午、下午都会小睡一

会儿。他常对子孙说,为人宽厚,知足常乐,心态平和了,一切都能看开,生活就会很幸福。其实长寿的因素很多,比如遗传、习惯、环境……在郑平德老人身上,你会直观地发现,待人温和慷慨以及开朗乐观的性格,是享受幸福生活的关键。

老人爱吃萝卜白菜

大白菜、萝卜和菠菜是郑平德老人最爱的青菜。据了解,老人在饮食上从来不挑食,而且还特别喜爱吃蔬菜和水果,每顿饭菜都少不了蔬菜。也不偏食,有什么吃什么。敬老院的工作人员告诉记者,“老人特别爱吃素食一类的东西,像大白菜、菠菜等等,我们觉得,他能这么长寿,与多吃蔬菜也有一定的关系。”

规律的饮食和作息习惯,造就了郑平德老人硬朗的身体。他一年四季极少生病,在孙子郑显志的印象中,老人身体一直非常硬朗,基本没生过大病,只是偶尔的小毛病,只要吃点药就好了。前段时间,郑平德老人身体也“阳”了,他没有恐慌,在医生的指导下,按时服药,没几天时间就康复了。

记者从即墨区民政局了解到,全区百岁及以上老年人共有127人。根据百岁老人养老服务政策,凡是即墨区户籍、年满100周岁当月起即可享受百岁老人长寿补贴,补贴按月发放到老人本人登记的银行账户,补贴标准为每人每月400元,每年的重阳节当月还可享受每人200元的过节费。(观海新闻/青岛早报记者 康晓欢 通讯员 张涛 摄影报道)

线上半小时胜过“待兔”30天

西海岸总工会一场“劳模直播带岗”活动126个岗位达成意向



「劳模带岗」专场直播间现场。

早报2月5日讯 “真是大开眼界呀,以前支个桌子费尽口舌,守株待兔式招聘30天招不齐人,今天在直播平台上直播带岗30分钟,已经把企业所需的35个人定下初步入职意向,准备明天就组织面试,以后还真需要多多学习哩!”2月3日下午,退出直播间,直播带岗完毕后,九方泰禾国际重工(青岛)股份有限公司劳动模范张希升高兴地说道。

2月3日,青岛西海岸新区总工会举办了一场形式新颖的“春风行动”线上招聘会,组织“劳模直播带岗”专场招聘活动,邀请新区3家优秀企业劳动模范做客直播间,化身网络主播介绍企业情况、用工需求、企业待遇等,通过互动交流,现场答疑解惑。

“咱们企业有没有班车?”“我家里有个孩子需要照顾,咱们上班时能不能固定?加班时间长不长?”“企业提供住宿吗?有没有保险?”一条条弹幕,似雨后春笋般从屏幕下方往上弹出,求职者用手机进入直播平台与企业劳模“面对

面”,在劳模的介绍推荐下深入了解岗位所需条件、福利待遇等信息。

青岛福瀛商业发展有限公司劳动模范焦玮玮直播结束后对记者说:“直播带岗发挥互联网优势,能够实现最大程度、最快速度的招才揽才,特别是区总工会组织的让劳模直播带岗又新颖又实用,不但实现了线上一对一面试,还能进行互动答疑,实现供需双方的高效对接。”

网友“烛之舞”说:“以前进平台求职面对的都是网络主播,今天居然面对的是企业负责人、劳动模范,很是新奇。企业负责人和劳模带岗更有权威性,可信度更高,我已经通过福瀛集团初审啦,明天让我去面试,对我来说真是个好消息。”

据统计,当天参加劳模带岗的三家企业在带岗现场共发布岗位126个,直播时长1.5个小时,共吸引了10.2万人(次)在线观看,直播当天126个岗位均达成就业初步意向。(观海新闻/青岛早报记者 张孝鹏 通讯员 殷世山 摄影报道)

莱西市总工会将开展“三比”活动

莱西市总工会召开贯彻落实“攻坚克难年”工作动员会议

早报2月5日讯 1月30日,莱西市总工会召开贯彻落实“攻坚克难年”工作动员会议,要求全体机关干部理清思路、明确短板,创新打法、攻坚克难,高起点谋划2023年工会重点工作,确保开好头、谋好局、打好底。莱西市总工会党组书记、主席隋庆九作动员讲话,强调指出:

一要充分认识市委开展“攻坚克难年”的重大意义。必须认识到攻坚克难是改革创新的应有之义,是加大工作推进力度应有的工作状态,是工会干部队伍应有的精神状态。

二要结合“县级工会加强年”工作,把攻坚克难行动落到实处。要针对工作查找短板、问题和矛盾,明确攻坚克难的目标和方向;要树立“万事有解”思维,制定攻坚克难的措施;要有敢于担当的魄力,努力克服推诿扯皮、敷衍塞责、畏难发愁等问题;要持之以恒地抓好落实,真抓实干求实效。

三要做有情怀、有格局、有智慧、有担当的“四有”工会干部。进一步提振精神,在其位谋其政,真正做到干就干实、干就干好、干就快干、干就干成。

(通讯员 吕文荣)

廉洁灯谜闹元宵 正月十五“廉”味浓

——青岛黑猫纪检监察室组织开展廉洁猜灯谜活动

2月5日,青岛黑猫新材料研究院有限公司纪检监察室组织举办“庆元宵佳节、建清廉企业”趣味猜灯谜活动,一个个充满廉政色彩的灯谜,吸引了全公司干部职工的热情参与,带来了一股廉政清风。

活动现场,上百个小灯笼装扮出浓厚的节日氛围,紧紧贴合元宵佳节节日氛围。灯谜内容丰富,知识涵盖广泛,谜面、谜底紧扣廉政热词,涉及廉洁相关人物、反腐倡廉、廉洁成语、廉政字词等,100多条廉政谜语妙趣横生,大家一起开动脑筋,在欢度佳节的同时,“触摸”廉政文化,接受了一次别开生面的反腐倡廉教育,在欢乐氛围中对党风廉政知识进行宣传普及。

猜灯谜活动的过程中不仅学习了廉政知识,更加强了团队建设,还提升

了队伍凝聚力,营造了良好的工作学习氛围,丰富了青岛黑猫党员干部、职工群众的廉洁精神文化生活,促使廉政文化深入人心,增加了党员干部、职工群众的廉政知识,树立了廉洁意识和底线意识,筑牢了防腐拒变的思想防线。在欢笑中蕴含深刻精神内核,引导广大党员干部、职工群众养成廉洁自律的行为规范,为青岛黑猫绿色健康发展提高廉政基础。文/李吉朋 图/赵家玮

