

临朐县103岁老人侯世荣的长寿秘诀——

青山绿水绕村舍 善良豁达福自来

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 刘瑞华

在被绿水青山温柔环抱的临朐县九山镇于家沟村，今年103岁的侯世荣老人的岁月似乎放慢了脚步。老人的长寿之道，除了青山绿水的生态环境和个人的良好习惯，更诠释了“家和万事兴”的朴素真理。

车轮旋转驶过一个一个山丘，平整的水泥路向前延伸，记者来到临朐县九山镇于家沟村，去看望村里的百岁老人侯世荣。沿着小路，路边粉红的月季、整齐的屋舍、远处的青山、潺潺的流水、清新的空气，让人心旷神怡。

侯世荣老人的家掩映在绿水青山间，门前是茂密的树林，清澈见底的溪水蜿蜒流淌，庭院内花团锦簇，扑面而来的是淳朴乡村田园气息。记者注意到，一位端坐在椅子上、穿着大红衣服的老人笑得格外慈祥。这位爱笑、精神矍铄的老人就是侯世荣，犹如她的名字一般，她的长寿给家庭增添了福气。侯世荣育有二子三女，最年长的今年79岁，期颐之年儿孙绕膝，其乐融融，这是一种别样的幸福。

“老人非常喜欢养花，每天都会给花浇水、修枝，茂盛的花让整个院子生机勃勃。”侯世荣74岁的大儿子董京成对记者说。

谈起老人的长寿之道，董京成表示，老人的长寿与周边的环境息息相关，特别是他们住在沂山脚下，山好、水好、空气好，人也好，环境滋养了老人那颗宁静致远的心。还有，老人勤劳一辈子，没事也爱活动，锻炼身体。“母亲操劳了一辈子，能自己做的，她都不会麻烦我们。”董京成说，母亲小时候虽然家里困难，但从不抱怨。

侯世荣老人常说，心宽了，路就宽了。正是这份豁达与包容，让她在人生的每个阶段都能保持一颗平和的心，笑对风雨。

对于老人的日常饮食，董京成告诉记者，老人早上一般就是沁鸡蛋，里面加点香油或蜂蜜（或者白糖、红糖），这样口感好，之后再泡上两块饼干。早餐后，老人会泡上一壶清淡的红茶。多年来，老人生活作息非常规律，一日三餐时间基本固定，不抽烟、不喝酒，以“粗茶淡饭”为主，最喜欢吃的是蒸包，肉馅、素馅都可以。不仅如此，老人还非常爱整洁，自己的卧室打扫得十分干净。

“母亲最大的特点是善良、平和，和子女关系融洽，尤其是与两个儿媳妇的关系非常好。”董京成说，逢年过节，子孙们更是从各地回来跟老人团聚，其乐融融。这份天伦之乐和家庭和睦，是老人晚年最宝贵的财富，也是她长寿秘诀中不可或缺的一部分。

据悉，潍坊市现有百岁老人600多位，其中，临朐县就占了十分之一。青山不改，绿水长流，良好的生态环境是临朐县百岁老人多的重要因素之一。

“临朐走一走，活过九十九”，成为临朐推动城乡人居环境改善，奋力谱写人与自然和谐共生的生态临朐新篇章的生动写照。



▲侯世荣侍弄花草。



103岁的侯世荣精神矍铄。

家有一宝

看不一样的世界 2024“潍光”公益夏令营将于19日开营

届时40余名孩子共同圆梦，欢迎社会各界爱心单位和人士提供相关资源与帮助

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 黄万勇（署名除外）

爱，不仅是传递温暖的动词，更是一个微小却有力的愿望，让我们竭尽所能去实现。

去年的“潍光”公益行活动中，来自青州市西南山区王坟镇石头沟村一个单亲家庭的好好、慧慧姐妹，偷偷告诉记者她们的愿望：希望2024年还能参加“潍光”公益夏令营。姐妹俩的愿望通过潍坊融媒、《潍坊晚报》刊发后，得到爱心人士和爱心单位的支持。

经过精心组织筹备，2024“潍光”公益夏令营将于8月19日开营，届时将有40余名孩子共同圆梦。五天的时间，孩子们将参观各大文化场馆，畅玩旅游景点，品尝具有地域特色的美食……感受风筝之都的温情。

参加“潍光”公益夏令营的是来自潍坊各县市区家庭暂时困难的学子，受条件所限，平日很少外出游玩。他们坚韧勇敢，却也小心敏感。志愿者告诉记者，他们通过多去看望、多待一段时间、多跟孩子聊几句……靠“多一点”的细微付出，才慢慢打开了孩子们的心扉。最近，孩子们听说能参加“潍光”公益夏令营，都满怀着憧憬。

2023年第一届“潍光”公益夏令营活动第一季、第二季，孩子们在活动方的带领下，衣食住行全部免费，完成了圆梦之旅。2023年参加夏令营

的孩子们增长了见识、开阔了视野、收获了友谊，更感受到了无数温暖与爱意。

2023“潍光”公益夏令营参与的爱心单位有60余家，爱心人士更是数不胜数，通过不同的方式捐助困境学子，用爱温暖着一颗颗好奇的心。正是社会各界的无私付出，让孩子们在公益夏令营中体验到了不同的生活，看见了不一样的世界。

众人拾柴火焰高。这群孩子需要您的爱心帮助，您的每一份心意都是一股清流，滋润着孩子们幼小的心灵。各公益团队、志愿服务组织可以向我们推荐“想到潍坊看看”的困境学子；同时，我们欢迎全市爱心单位、志愿服务组织、公益团队和富有爱心的市民能够为孩子们暑期来参加公益夏令营的衣食住行提供各类资源与帮助。联系方式：黄先生19558562595、张女士13791864466。

如果您也想成为“潍光”的一员，希望您能尽快联系我们，因为我们和孩子有个约定——这个暑假，陪他们一起度过，遇见更好的潍坊。



▲志愿者走访生活暂时困难家庭孩子。



▶去年参加“潍光”公益夏令营的孩子们参观潍坊报史馆。(资料图)

