

勤锻炼 好心态 吃得杂

96岁孟守茂老人的长寿密码



图为九十六岁的孟守茂在享受看报时光。

生活自律，年近期颐，依旧精神。96岁的孟守茂老人家住阳光汾河湾社区，是社区里的“长寿明星”，当邻居们向他讨教长寿秘诀时：他总是毫不保留地告诉大家：勤锻炼、好心态、吃得杂，看似简单的秘诀，他坚持了数十年。

锻炼法则：随时随地

“孟大爷，又锻炼呢，身体真棒。”风和日丽的冬日上午，孟守茂老人像往常一样在女婿陪同下在小区里的健身器材上做运动，精神矍

铄的他引得路人纷纷直竖大拇指。生于1929年的他，人生大半时光在部队度过，让他养成极其自律的品格，每天早上6时30分起床、7时吃早餐、9时30分到楼下锻炼1个多小时的作息习惯，长年坚持不变。

生命在于运动，一套“洗髓经”他做了30多年，这套健身操以腰为主进行锻炼，长年坚持，强身健体。“想起来就练，捡起来就练。”孟老说，锻炼不要受时间、地点所限，随时随地练起来就好。而像足三里、内关穴、涌泉穴等这些穴位，“有空就去按一按，健康快乐常相伴。”

心态调节：一切想开

豁达的心态，是孟守茂对抗岁月与病痛的“精神良方”。闲暇时，老人最爱坐在窗边读书看报，报纸上的国家大事、民生新闻都能娓娓道来，还会和家人分享自己的见解。遇到烦心事，他总爱翻看伟人事迹等相关书籍，以先辈的坚韧品格激励自己。“多想想积极的事，别钻牛角尖，心情顺了，病就少了。”

2023年，他因病手术，硬是凭借顽强的毅力闯过难关，随后两年时间里，他坚持锻炼让身体恢复如初。老人先后经历过5次手术，即便如此，他从未抱怨，始终保持乐观心态，积极配合治疗与康复训练，这份豁达让他一次次战胜病痛，创造了高龄康复的奇迹。

营养均衡：吃好吃杂

孟守茂老人健康长寿的秘诀里，蕴藏着国家积极倡导的“5125”健康生活理念，即每天给自己留5分钟的发呆时间；每天运动1小时、掌握1项运动技巧、加入1个运动社群；每天摄入12种以上食物、每周摄入25种以上食物，做到饮食多样化。平日

里，孟老的饮食以素食为主，粗粮占据餐桌大半，他尤其爱吃红面擦尖和拨烂子。此外，饮食中新鲜果蔬、鸡蛋酸奶一样不少。更难得的是，老人吃饭始终按时定点、定量进食，从不暴饮暴食，“吃七分饱就够，肠胃轻松，身体才健康”，简单的饮食原则，藏着最实用的养生智慧。

值得一提的是，孟守茂家茶几上的食盒中，核桃、沙果干、枸杞、腰果、烤馍干等零食种类非常丰富，“吃好更要吃杂。”孟老笑言道。采访中记者得知，他还长年喝自制的一种“健康茶饮”：夏天用菊花、山楂片等泡茶，冬天则换成红枣片、桂圆干、山楂片，开胃健脾、养血益气。

如今，孟守茂老人的长寿经验早已在社区传开，不少邻居会主动向他请教养生方法，老人总会毫无保留地分享：“锻炼别偷懒，心情要放宽，吃饭讲科学，健康自然来”。这位九旬老人，用数十年的坚持诠释着养生的真谛，也用乐观坚韧的生活态度，给身边人带来温暖与启迪，成为社区里一道亮丽的长寿风景线。

记者 李晓琳
见习记者 高小文
通讯员 庞文静 文摄



扫码看视频

墨香里的第二春

从省水利厅退休的那天，我站在阳台看夕阳把云朵染成渐变的橘色，忽然想起小时候藏在课本下的涂鸦——那些被老师没收的墨竹、被父亲笑称“张牙舞爪”的颜体字。原来，人生的伏笔，早在50年前就已落笔。

书房朝阳的窗边，成了我的天地，别人上老年大学，我却在家开了个“个人美术自修院”。从父亲的遗物里翻出泛黄的《芥子园画谱》，页边还有他用铅笔写的“石分三面”，墨点晕染的“浓破淡”。某日临摹到兰草，突然看见空白处添了朵新画的小花——那是母亲50年前偷偷留下的吧？原来，这画谱里藏着父母的翰墨情书。翻出魏碑教程，《张黑女墓志》的方劲笔锋，让我想起当年刻铸模具的岁月——铁画银钩的筋骨，早就在生命里锻打过千万遍。

最得意的是发现了“茶染宣纸”的秘方。半杯普洱能给纸页染上秋色，几片龙井叶拓在画上便是竹影。某日画残荷，不小心打翻玫瑰茶，干脆就着茶渍添成游鱼，倒应了“留得枯荷听雨声”的意境。

3年过去，我的“朋友圈画廊”竟聚集了天南地北的知音。广州的退休教师总在我画的枇杷下留言：“果柄要带点书法味”；哈尔滨的铁路工人见我写《兰亭序》，会拍段雪地挥毫的视频相和。最惊喜的是某日收到陌生消息：“您的魏碑让我想起父亲，他当年在洛阳碑林拓过这幅。”

如今，推开书房门，墙上挂着自己装裱的《春景图》，画里石阶上的苔点，是用丝瓜瓤蘸墨印的；案头镇纸压着参加全国老年展的证书，红章盖在“入展”二字上——3年前我连“展”字的捺笔都写不稳。

人生最好的时光，是松烟墨在清水里化开的此刻。当夕阳再次光临书案，我看见50年前的涂鸦少年，正穿过时光的甬道，与白首的自己共写一联：“墨池深处春常在，画境新开月正圆。”

王彦平 口述
记者 李晓琳 整理

法律信箱

直播间购物受骗咋维权

咨询者：章大爷

我今年73岁，前段时间刚学会网购，这种全新体验带给我前所未有的新鲜感，也为晚年生活平添了许多乐趣。但是，在直播间买东西遇到上当受骗了，心里感觉堵得慌。请问，遇上此类问题我该咋办？

答复：

山西恒驰律师事务所律师 迟菲

章大爷，您好。首先，您学会网购享受生活乐趣的态度值得肯定，直播间购物受骗的困扰可以通过合法途径解决。从法律角度看，部分网络直播间存在的虚假宣传、误导消费等行为，违反了消法相关条款，您作为消费者享有法定维权权利，不要因为“不会维权”而放弃追索。

《中华人民共和国消费者权益保护法》第三十九条明确了维权途径，直播间销售作为网络购物的特殊形式，平台与主播需承担连带责任，可依法主张退货退款，甚至要求赔偿。维权的核心前提是证据完整，这也是维权成功的关键。

具体维权步骤如下：

1.全面留存证据：订单截图、支付凭证，与主播、客服的聊天

记录；若有直播录屏更佳，同时记录主播名称、店铺信息等。

2.平台优先投诉：通过购物订单页面找到投诉入口，提交证据并说明受骗情况，要求平台介入。平台有义务监管商家，可协助冻结款项、协调退款。

3.官方渠道投诉：拨打12315热线或通过全国12315平台提交投诉，也可通过“全国消协智慧315”小程序反馈，市场监管部门会依法调查处理。

积极融入现代社会是好事，建议您设置支付限额，学会手机截屏、录屏功能等；购物前核实商家营业执照，对“限量抢购”等话术务必保持警惕，优先选择支持7天无理由退换货的店铺。

记者 李晓琳

