

这位百岁老人的身体里 跳动着一颗年轻的心

扫地、摘花生、割韭菜、收拾锅碗……你能想象，这是一位年过百岁的老人轻轻松松就能干的活吗？

在搬经镇万富村，就有这样一位百岁老人，名叫陈必付。提起他，乡邻们无不啧啧称奇。

陈必付出生于1917年，至今已走过百年风雨人生路。老人虽已年逾百岁，但身体依旧很硬朗，思路也很清晰。

见有客人到访，陈必付老人立即热情地招呼我们进屋坐坐。在招呼我们的同时，老人手上的活也没有停下来。勤劳了一辈子的陈必付总是“闲不住”，不管家人如何劝，老人还是坚持自己干活。老人说：“我在家里闲着也没事，平时做点

事情就当在锻炼身体。”

采访中，记者了解到，陈必付老人曾经是十里八乡小有名气的木匠，早年在农机厂做木工，退休后就帮四方邻里做些木质器具谋生。他几乎一辈子都在和木头打交道，爱琢磨、勤动手，对细节要求极高，木雕技艺尤为精湛。谈及自己的手艺，老人颇为自豪：“我家里的家具都是自己打的，水车房子，风车，我样样都能做。”

百善孝为先。陈必付老人的妻子和儿子都已去世，照料老人的任务就落在了儿媳身上。老人比较恋旧，喜欢一个人在老宅生活。儿媳每天做饭、送饭，悉心照顾老人的一日三餐，多年来风雨无阻。老人家里的冰箱里也常年储备着不少

食物，还有一些营养品。

陈必付儿媳的善孝行为给下一代树立了良好的榜样，受母亲影响，老人的四个孙女也非常孝顺，经常前来陪伴老人。孝心，不仅是嘴上说说，更体现在生活中的每一个小细节。在老人家中，记者看到了一个胸卡样式的核酸采样码。“这是我孙女给我做的，每次村里做核酸检测，她们都会来接送我。”谈及自己的孙女，老人的脸上满是笑容。

勤劳耕作、热爱生活、豁达开朗，这或许就是陈必付老人的长寿“秘诀”。希望我们都能像陈必付老人一样，始终永葆一颗年轻的心。

□融媒体记者吕丽 尤振宇



不用开火、无需炊具，只需一杯清水加上简单操作，一份自热米饭就完成了。因方便的操作和良好的口味，自热米饭逐渐成了不少消费者家中必备的“战略物资”。那么，自热米饭为什么能很快煮熟？自热米饭吃起来安不安全？自热米饭里的大米，到底是不是真大米？



为避免隐私泄露，不少人选择给手机贴上了“防窥膜”。商家介绍称，防窥膜从侧面25度开始防窥，能有效保护个人隐私。然而最近，有网友表示，自从手机贴了防窥膜，眼睛很容易出现疲劳症状；还有网友称，使用防窥膜后，自己的近视加深了……防窥膜是否真的伤眼呢？



整根人参泡在瓶子里，被捧为“熬夜水”；美人水的标签上，写着“水、红小豆，其他没了”，自带健康属性……有饮品甚至打出“食疗”字样，枸杞、菊花、纯植物等与“养生”相关的词汇，更是频繁地在各种饮料标签上出现。最近，记者走访超市、便利店发现，宣传“0糖”“0卡路里”等健康属性的饮品种类越来越繁多。这些打着“养生”旗号的饮料真有那么神奇吗？

加强基础设施建设 打造美丽乡村



近年来，群众对农村公共服务的需求不断增加，丁堰镇鞠庄社区致力于完善基础设施建设，全村面貌焕然一新，广获村民点赞。

□融媒体记者汤乾玮

遗失启事

●南通市陆桥机械制造有限公司遗失开户许可证，核准号：J3062000723804，编号：3010-03330945，声明作废。



文明如皋人 WEN MING RUGAO REN

培育 | 孝悌和睦 | 家风 倡树 | 婚丧嫁娶 | 新风 建设 | 文明美丽 | 如皋

如皋 移风易俗

中共如皋市委宣传部 | 如皋市文明办