

暖阳下 百岁老人的日常

本报记者 杨静

你印象中的百岁老人是什么样子?老态龙钟躺在床上需要人服侍?这些年,我们身边的百岁老人逐年增长,且多数生活自理。走近他们的生活,发现长寿秘笈有迹可循。看看他们,你会明白将日子过成什么样子,才是最好的投资。

【场景一】 日本福冈市 118岁奶奶过生日

今年1月2日,是“全球最长寿老人”日本老奶奶田中力子的118岁生日。田中力子1903年1月2日生于福冈县和白村(现福冈市)一个农民家庭,在9个兄弟姐妹中排行第7。

据日本当地媒体报道,生日当天早上,在福冈市一家养老院生活的田中力子7点起床后喝了粥和蔬菜汤,还笑着庆祝生日说“大家拍手”。田中力子平时会做操活动身体,或是进行计算和下黑白棋。

【场景二】 温州市洞头区 105岁爷爷背家谱

70多岁教人打拳、80多岁和孙儿在田里干农活,现在已经105岁……

曹宪坤103岁时,记者去温州市洞头区灵昆街道周宅村采访他,老爷子记性相当好,不仅老底子的事情记得清清楚楚,五世同堂126口的大家子,各个子女家里有多少人、小辈们的名字等问题,样样考不倒他。而更让他备感欣慰的是自己这把“伞”撑得不错,8个子女都平平安安的。

【场景三】 杭州市朝晖三区 101岁奶奶穿针

年轻时当过老师、退休前做过居委会妇女主任的吴曼倩今年101岁,没有假牙,天天吃甘蔗,一周要啃掉一根2米高甘蔗。

更难得的是老人还有巧手慧眼,灵巧地穿针引线。身上穿的裤子、袖套,床上的被褥,都是她自己缝补。

【场景四】 杭州市青年路 101岁奶奶擦玻璃

别人搞卫生花钱请家政,她却喜欢自己干,天天干……1920年出生的陈文英耳聪目明、思维敏捷,对答如流,每天在家里大搞爱国卫生。

房间里所有地方都理得干干净净,朝北两扇玻璃窗擦得像镜子一样锃亮,上面够不着的地方,她在木拐杖头上包布块,制成了特色擦窗神器……

专家有话说

1953年5人,1990年170余人,2008年996人,2018年2559人,2019年3206人……据这些年浙江省老年人口和老龄事业统计公报等数据显示,我省百岁老人逐年增长。以杭州为例,全市百岁老人由2003年底103位,增长到2019年底的618位,而据杭州市卫健委截至2020年9月底的统计,与2019年同期相比,新增100周岁老人279人。

浙江省立同德医院老年四科病区主任张滢一直从事老年人健康方面研究,他告诉本报记者,百岁老人飞速增长,和我国国力这些年飞速发展有很大关系。解放前,战乱、饥荒、疾病,人均平均寿命只有40多岁,而据杭州市卫健委公布的统计数据显示,2019年杭州市人均期望寿命82.95岁,已达到世界发达国家和地区水平。

“国泰则民安。绿水青山多了,环境卫生改善了,像鼠疫、出血热、血吸虫病、丝虫病、疟疾等地方性疾病就减少;国家整体医疗水平上去了,可以早检查、早治疗,得了病有药可吃可治;社会富裕了,老百姓营养跟上,就不再因为营养不良得各种疾病。”

以前百岁老人以城里人居多,现在人口基数大的农村老人也普遍长寿。比如缙云,截至2021年1月1日,当地比去年同期新增百岁老人43人,百岁老人总数达112人,再创历史新高。“一方面是农村人生活条件好,高龄老人即使患病,家人也肯积极治疗。另一方面,现在村村都有广场舞队,有漂亮绿道,大家休闲时间都在运动,身体状况自然好。”

浙江省 百岁老人 逐年增长

