



“镜”看5位老人热气腾腾的生活

百岁芳华

本报记者 邵珍珍 祁国昌 实习生 卢毅 文/图



安崇源老人兴致勃勃地向记者分享他的按摩保健操。



马风老人和女儿在老屋前合影。

记者手记

采访中,记者走近5位百岁老人的生活发现,有人平和安静,有人脾气直率;有人坚持养生,有人熬夜读书;有人每天一碗粥,有人顿顿吃点肉;有人爱看书,有人爱追剧……原来,长寿秘诀没有“统一答案”,而是化作了一幅幅风格迥异的人生画卷。

这幅画卷,包容了截然不同的活法,精彩的并非某个答案,而是每一位老者在这场长达一个世纪的跋涉中,忠于自我的态度、热气腾腾的生活。



杜一方老人说,自己这辈子最正确的选择是当教师。

百岁老人,静坐在时光深处,已是一部传奇。在宁夏银川,最新数据显示,年满100周岁的老人共有72位。重阳节前夕,记者寻访银川5位百岁老人。

10月23日,家住银川市兴庆区康平社区的杜一方老人迎来了她100岁生日,女儿陪在身边。电话里,侄子说过两天专程回来给她补过生日;兴庆区民政局也为老人送来了重阳节慰问金……家里很热闹,杜一方老人笑得眼睛眯成了一条缝。酷爱读书的杜一方老人,生活充实美好。每天晚上,父亲每天做2至3遍按摩操,从头按到脚。”安崇源的儿子安华说。

对102岁的安崇源来说,他的坚持是每天3遍的按摩保健操。“从印堂穴往后按,按到后颈窝,20遍,穴位要找准,力度适中……”老人现场给记者示范起来。“20多年来,父亲每天做2至3遍按摩操,从头按到脚。”安崇源的儿子安华说。

105岁的李希祥老人是一名老兵,他一辈子把节俭刻在了骨血里。绝不浪费一点粮食、衣服不破不换新的、家居用品旧了坏了也不舍得扔……“现在条件都好了,他节俭的习惯却一点都没变。”李希祥老人的儿媳妇李婉丽笑着说,老人虽过百岁仍眼明心亮,每天看报纸、看电视,关心国家大事。

“我自己能行呢!”这是今年100岁的马风老人挂在嘴边的话。虽然能住楼房,但她还是住在农家小院里,抬头能看到蓝天,迈脚能踩着土地,年轻时受的苦似已遥远,却又深深印刻在她的脸上、手上和被时光磨砺的生活里。

30多年前,她从泾源县移民来到了银川市金凤区良田镇兴源村,过去的日子有多苦,现在的日子就有多甜,马风很满足。秋日的乡村弥漫着丰收的气息,马风老屋的炕头上,一盘自家果园的苹果,清香扑鼻。

网络上有人把身体康健、乐观、可爱的百岁老人亲切

地称为“00后”。家住银川市西夏区沁园小区的王翠英,就是这样一位“00后”。她最热爱的是每天靠在床头吃着水果、追着剧,“我的日子我做主”,她乐观而知足,百岁时光,惬意美好。

年年今朝又重阳。在5位老年人的故事里,我们看到,百岁之龄,是每个生命自身的韧性,更是这个时代的温柔见证。

银川市兴庆区北安社区党委书记余晶晶说:“家有一老,如有一宝,老人不仅是一个家庭的宝贵财富,他们的经历和智慧,更是整个社会的财富。”

“对社区的老人,我们每个月都要探望2至3次,逢节假日,也会送去慰问。看看老人最近有啥需要,也陪老人们拉拉家常,聊聊天!”银川市西夏区福利巷社区党委副书记张晓琳说。

近年来,银川市聚焦老年人在社会保障、养老服务、医疗健康、社会参与、权益保障等方面急难愁盼问题,采取更多惠民生、暖民心举措,回应老年人群的新需求、新期待。截至2024年底,银川市户籍总人口为224.73万人,其中60周岁及以上的户籍老年人口为39.59万人,占户籍总人口的17.6%;65周岁及以上老年人27.24万人,占比12.1%。另据统计,银川市户籍百岁老人(截至10月28日年满100周岁)共有72人,其中兴庆区27人、金凤区12人、西夏区10人、永宁县3人、贺兰县8人、灵武市12人。

银川市将重点围绕发展养老服务体系、统筹完善老年人社会保障体系、积极构建健康支撑体系、大力开展银发经济、加快构建老年友好型社会五个方面,加强部门协同合作,进一步汇聚各方力量,全面落实惠老举措,大力营造尊老、爱老、敬老的社会氛围,让老年人的获得感、幸福感、安全感不断增强!



105岁的李希祥老人是《宁夏日报》的忠实读者。



边吃水果边追剧,是王翠英老人的日常。