



习近平:弘扬中华优秀传统文化

致信祝贺仰韶文化发现和中国现代考古学诞生100周年,强调努力建设中国特色中国风格中国气派的考古学,更好展示中华文明风采

A02

榕百岁老人数量 位居全省首位

我省共有3162位百岁老人,福州有574位,海都记者带您探访“长寿秘诀”

■海都记者 周宇艺 李琪 文/图

俗话说“家有一老,如有一宝”,而年龄达到百岁的老人则被称为“人瑞”,更是“宝中之宝”。日前,省民政厅发布的数据显示,目前,福建省百岁老人共有3162人。在这些百岁老人中,居住在福州市、漳州市和泉州市的人数排名前三,其中福州有574人。那么,百岁老人是否有长寿秘诀呢?17日上午,海都记者来到今年100岁高龄的庄家熹老人家中一探究竟。



庄家熹老人流利地用福州话朗读报纸上的内容

作息规律 每天出门活动

如今居住在福州市旗山路融侨宜家的庄家熹老人今年刚好100岁高龄,几天前的重阳节,庄奶奶的女儿林蕾刚刚为她到户籍地九彩社区领取了重阳节百岁老人慰问金。

庄家熹出生于战火纷飞的年代,早年曾在福州市第十一中学教务处负责学校的日常教务工作。抗日战争期间,她随学校一起内迁永安,战争结束后又回到福州,进

入福州市电线厂担任统计工作,直到退休。

由于早年接受过良好的教育,庄家熹老人可以流利地读书识字,如今的她虽已是百岁高龄,但仍然可以阅读报刊。在采访过程中,女儿林蕾递给她一份报纸,她便能流利地用福州话朗读纸上的内容。

林蕾告诉记者,虽然自己的母亲今年已经是100岁的高龄,但她仍然坚持每天

出门活动,保持着与外界的联系,生活十分规律。每天早晨8点左右起床后,吃过早饭,她便在保姆的照料与陪伴下,到家楼下散步。若是天气晴好,午睡过后,她还要再出门逛逛。

除了每天下楼散步之外,饮食与保健也起到了不可或缺的作用。据庄奶奶女儿透露,庄奶奶每天都要喝一杯牛奶,有时还要加入蛋白质粉,以保证营养的摄

入。除此之外,鱼、肉和青菜也是不可或缺的营养元素。

由于林蕾自己就是医生,在母亲的日常生活,尤其是生病护理方面,就显得格外重视,“老人家即使是小感冒、拉肚子这样的小毛病都必须非常重视,及时用药治疗。”林蕾说,她的二哥对医学也颇有了解,因此二人就如同母亲的家庭医生,提供了专业的护理,母亲才顺利地度过了一场场小病的考验。

长寿秘诀 心态最是关键

在谈及长寿秘诀时,庄家熹老人的女儿说道,“其实我母亲以前并不是特别注重锻炼、保健的那种人,我们并没有想到她能够这么长寿。如今想来,应该是她健康的心态,让她能够如此长寿。”

当说到自己母亲时,林蕾用得最多的一个词语是“善

良”。林蕾回忆道,在早年困难时期,许多人都有饿肚子的经历,然而自己的母亲却会把仅有的食物留给自己和自己的两个哥哥。“在我的印象中,我妈妈好像从来都没有跟别人发生过争吵,在我的印象中,哪怕是我们小孩以前不听话,也从来没有责骂过我们,

更没有动手打过。”

而他们家的家庭关系也十分和睦。林蕾说,自己的父亲也是在93岁高龄时才去世,父亲和母亲都是极为善良之人。“父亲曾是福州三中的化学老师,一直是十分热心、诚恳、喜欢乐于助人的人。他当老师的时候曾多次

义务帮助班级中的学生补习功课,没有收取过任何费用。”父母二人在婚后相敬如宾地生活了几十年,感情从始至终都非常和谐,除在一些小事上有意见分歧之外,一直没有发生过任何争执,和睦的家庭关系和健康的的心态,让两位老人都十分长寿。

□趣闻

南安8位百岁老人 名字都带“娟”



侯虾娟老人年过百岁,仍经常锻炼身体 黄奕群/图

海都讯(记者 杨江参)前不久,南安市梅山镇开展重阳节走访慰问活动,为镇里的8名百岁老人送去了节日祝福。8人分别是梅山镇丰溪村侯虾娟、竞丰村侯最娟、蓉中村陈抱娟、鼎诚村黄枣娟、蓉中村黄退娟、鼎诚黄信娟、灯埔村李散娟及埔仔村黄蛲娟。

随后,有细心的群众发现,这8名百岁老人不仅都是女性,而且名字里都带有一个“娟”字,直呼这也太巧了吧,难道这是她们长命百岁的秘密?

是巧合还是另有原因?看看老人是怎么说的。

丰溪村的侯虾娟老人出生于1920年,如今已101岁。她说,自己小

时候比较活泼好动,“长辈说要取一个水里面的名字”。就这样,老一辈人都叫她“虾呀”,也有的称呼“虾姑”等。后来,家里人为给她办身份证,就在后面加了个“娟”,取名为“虾娟”。

在记者了解时,另外几位老人也都表示,自己以前就只有一个单名,为了办身份证,就添加了“娟”字。

对于这一现象,梅山镇关工委常务副主任李良辉表示,娟字是美好的意思,是对年长阿婆的尊称,而老一辈闽南女子多单名,后来办理身份证时需要双名,就有许多老人在后面添加“娟”字。以他母亲为例,以前大家称呼为“爽呀”,后来身份证上就叫做黄爽娟。

换季式降温 “秋冻”该怎么扛?

20日起,我省将迎来新一轮冷空气,福州最高气温或降至“1”字头;专家教你“科学挨冻”

A08