



海都暖冬最后一站走进泉州江南老年颐乐园,送上价值上万元的爱心物资

# 陪高龄老人“话仙” 长寿秘诀舒心益寿

■海都记者 黄晓燕 黄晓蓉 王培森 文/图

12月14日下午,海都报携手建发房产|福州主办的2023年特别公益策划——“暖冬行动·为爱加温”最后一站走进泉州江南老年颐乐园,给200多名平均年龄在85岁的爷爷奶奶送去价值上万元的爱心过冬大礼包,爱心团队还陪着老人们唠起家常,听他们谈自己的长寿秘诀。

## 95岁柯木桂爷爷: 一天两餐稀饭 8点前睡觉

见到柯木桂爷爷时,他正站在家门口走廊上,与园里的厝边们聊天,那腰板儿挺直,声音响亮,丝毫看不出已经有95岁的年纪了。一听爱心团队此行是来给他们送温暖的,柯爷爷立马笑着将爱心团队迎进门,随后掏出一泡茶:“欢迎,欢迎,咱们边喝茶边话仙!”

柯爷爷来到泉州江南老年颐乐园已快9个年头了。他说,他的生活作息很规律,每天清晨5点左右起床,先空腹喝杯温水,然后练习书法至上午7点,吃完早饭后在园区里散步约半个小时,而后到园区书法社当“老师”,辅导12名年纪相近的老厝边写毛笔。“我并不是好为人师,教厝边们写字,其实也是在切磋交流书法,我们老有所乐,多动手,多动脑,‘勤动益寿,舒心增寿’,瞧,

这八个字我不仅写出来挂墙上,还身体力行呢。”柯爷爷笑着说道。

午饭后小眯一会儿,然后又去棋社找老厝边下象棋和聊天,晚饭后又雷打不动地散步半个小时。最后,回家看新闻、看报纸,“我每天晚上大约7点半睡觉,总之不会超过8点睡。”谈及自己最重要的长寿秘诀,柯爷爷笑着说,一天早晚两餐地瓜稀饭,两趟饭后半个小时的散步,多吃素菜和鱼,“还有作息规律,心态好,天天笑呵呵”。

一听柯爷爷爱看新闻,爱心团队当场和他表示,将送一份一年期的《海峡都市报》给他,让他接下去每天都能看。“太谢谢你们了!今天还特意给我们送来了温暖,又陪着我聊天。”柯爷爷说。

## 100岁王惠玑奶奶: 忘记疾病和年纪 不计较恩怨

今年100岁的王惠玑奶奶,性格开朗好客,与人交谈时脸上常常挂满笑容。她耳聪目明、身体硬朗、手脚利索,生活完全自理。

王奶奶兴趣广泛,在房间门口的走廊种满了各种花草。每天早上6点多起床后,王奶奶会先给门口的花喷水,然后回房间练习太极拳、太极剑、太极扇。锻炼完身体,王奶奶通常会看会报纸,了解泉州近期的政策和各种趣闻。王奶奶iPad也玩得很溜,有时候报纸看完了,还要玩一会iPad。中午王奶奶会午睡一个小时,然后约姐妹到活动室打两个小时的麻将,打麻将主要是为了让脑子运转起来。晚上10点就上床睡觉,每天的作息都很规律。

在饮食方面,王奶奶主

要以清淡为主。早上通常都是吃自己用核桃、芝麻、薏米、芡实等打的米糊,此外再加一个水蒸蛋。中午和晚上,王奶奶都是自己走去食堂吃饭,喜欢吃什么点什么,主要以多吃蔬菜和鱼类为主。王奶奶说,想要长寿,除了规律作息、健康饮食,心态也很重要。

说起自己的长寿秘诀,王奶奶总结成三个忘记:忘记疾病,人年纪大了,小毛病总是有的,但心里不要总想着自己生病了,不要给自己增添烦恼;忘记年龄,不要掰着手指头数自己已经几岁了,不管几岁,生活都要积极向上;忘记恩怨,年轻时的恩恩怨怨都放下,不要计较了,开开心心地过好接下来的每一天。



暖冬行动为300名特殊群体送去温暖



柯木桂爷爷分享长寿秘诀



王惠玑奶奶说自己心态很好

## 回顾 2023年海都暖冬 为300多名特殊群体送去温暖

海峡都市报暖冬策划,已有多年历史,每年都有一大批孤寡老人、留守儿童等,获得暖冬礼物,今年也不例外。

12月1日,海都暖冬启动,爱心团队第一站走进北斗星自闭症儿童培训中心,与29个“星孩”度过难忘的半天时光,除了送去爱心物资外,还陪着他们一起上课、一起玩耍。7岁的“星孩”小宇(化名)还直接黏着爱心团队玩“飞高高”。该中心的老师告诉爱心团队,小宇这是因为特别欢迎爱心团队的到来,难得见到他笑得如此开心。

12月5日,海都暖冬第二站走进泉州鲤城区社会福利院,给该院65名特殊困难人员带去了爱心物资——10箱大闸蟹。当天中午,该院吕院长便交代厨房,午餐给家人们“加餐”,因为家人们平时很少吃大闸蟹,这次刚好给他们尝尝鲜。而最温暖的爱,莫过于陪伴!送完大闸蟹后,爱心团队走

进老厝边的房间,陪他们唠嗑。

12月7日,海都暖冬第三站走进泉州丰泽区泉秀街道泉津社区,慰问20名环卫工人,为他们带去暖冬大礼包,谢谢他们为泉州这座城市带来整洁舒心,也谢谢他们日复一日年复一年默默付出。当看到爱心物资里还有大闸蟹,环卫工人屈国志说,这些年他和妻子省吃俭用,已经七八年没有买过海鲜,更不用说个头这么大的大闸蟹。他和妻子都会煮菜,他要亲自下厨,一半煮大闸蟹粥,因为妻子喜欢吃爆炒的,另一半则用来炒辣椒。“我们夫妻俩都很喜欢泉州,这里让我们处处感到温暖。”屈国志说。

12月14日,2023年海都暖冬来到最后一站——泉州江南老年颐乐园,给该园200多名平均年龄85岁的爷爷奶奶送去价值上万元的爱心过冬大礼包。

至此,2023年海都暖冬落幕;咱们,2024年海都暖冬再见!

# 分类信息

广告热线: 0595-22567990  
13850753316

### 遗失声明

陈彩芬遗失泉州经贸职业技术学院2011级会计专业毕业证书,编号:137701201406000162,特此声明作废。

### 遗失声明

漳州台商投资区角美品盛建材经营部不慎遗失圆形橡胶公章一枚,印章编号:3506180011157,现声明作废。

泉州典方建设有限公司(统一社会信用代码 91350503MABX3FMH39)遗失圆形、铜质公章一枚,印章编号:35050310059528,现声明该公章作废。

## 分类广告

广告部上门服务热线:  
**22567990**