

# 我市现有百岁老人202人

90岁以上老人有7000余人  长寿老人多生活在农村

□本报记者  齐  放

祥和  和社会人长寿。10月9日，重阳节当天，记者从市老龄办了解到，目前全市90岁以上老人有7000余人，其中百岁老人202人，年龄最大的108岁。

## 我市迈入长寿新时代

资料  显示，建国以来我市百岁老人的增速加快：1953年只有5人；1964年为零；改革开放后的1982年，上升为18人；1990年，22人；2003年，48人；2006年，达到132人；目前，为202人。我市人口预期寿命已由建国初期的35岁增长到目前的75岁。据测算，百岁老人平均年增速为13.47%，大大超过同期80岁及以上人口5.12%和60岁及以上人口3.3%的增速率。这些都反映了我市改革开放带来的经济繁荣、社会和谐促使人们迈入了长寿新时代。

## 长寿老人多生活在农村

据了  解，全市有5名以上（含5名）百岁老人的乡镇有7个，分别是：临颍县三家店镇、陈庄乡、皇帝庙乡，召陵区姬石镇，舞阳县莲花镇、九街乡和源汇区阴阳赵乡。这7个乡镇共有42名百岁老人，分别占乡镇的12.5%和百岁老人的26.4%。其中，临颍县三家店镇和召陵区姬石镇是全市百岁老人数量最多的乡（镇），各有百岁老人7人。“家有一老，好有一宝”。老人

的人生  体验是全社会的财富，是家人欢聚的精神寄托。郾城区龙城镇百岁老人刘峰，现随63岁的儿子赵新民生活。因老人行动不便和语言障碍，儿子11年来与老人睡一张床，精心呵护着老人，彰显了传统孝道的真谛。

统计  数据显示，舞阳县百岁老人比例最高，平均10万人口中有百岁老人8.2人，比长寿之乡标准多1.2人。其中，全市岁数最大的人是居住在舞阳县吴城镇敬老院108岁的王香（女）。全市105岁以上（含105岁）19人，其中舞阳县有7人。

## 政府关怀老年人

市老  龄办相关负责人告诉记者，目前我市70岁以上老人占总人口的比例很高，百岁寿星后备力量充足，未来百岁老人将呈现持续快速增长趋势。

长期  以来，市委、市政府逐步完善了老年社会保障体系，出台了一系列政策和措施解决老有所养和老有所医问题，倡导尊老敬老的社会风尚。还先后三次修订优待老年人规定，出台了优待幅度更大的敬老新政。其中，对百岁老人的敬老补贴提高到每人每月500元（在全省属最高标准），并每年组织医务人员上门免费体检，使这些生在乱世、苦在乱世、福在盛世的百岁老人们，对新旧社会“两重天”的感受很深。提起现在的好日子，他们由衷地认为现在的生活过去想都不敢想，简直是神仙过的日子。

## 寿星长寿有“秘诀”

相关  部门调查中发现，健康长寿的关键在于寿星们内在因素。百岁寿星的健康状况良好，其中性情平和的132人，生活能自理或半自理的127人，视力和听力状况不影响生活交流的百人以上。他们少有大病缠身或常住医院者，少有高血脂、脂肪肝等“富贵病”，他们大多是“健康长寿”的典范，群众仿效的榜样。通过分析，破解其长寿奥秘主要有以下四点：

勤劳  好动的生活习性。百岁老人绝大多数生活在农村，他们一生勤劳，从事农耕、针工和家务劳动，即使年老体迈，仍坚持做一些力所能及的家务或轻微农活，一生与劳动结下了不解之缘。寿星们身体力行坚持劳动，揭示了“生命在于运动”的秘诀。

为人  随和的豁达性格。百岁寿星中绝大多数性格豁达大度，为人平和，乐善好施，知足常乐。

良好  的饮食习惯。百岁老人前半生的生活一般都比较清苦，饮食结构以漯河盛产的小麦、玉米、豆类、红薯及蔬菜和杂粮为主，粗茶淡饭度日。他们还具有肉食少、饭量小、不挑食、生活有规律的特点。他们经常食用无污染、营养丰富的天然食品，保持营养均衡，防止病变，增进健康，自然不患或少患“富贵病”。

与生  俱来的遗传因素。通过对全市百岁老人的调查，在百岁老人中，80%有家族长寿史。

# 我市举办老干部书画摄影展



本报  讯（记者  王麓棣  通讯员  孙丽敏）10月9日，由市委组织部、市委老干部局主办，市老干部活动中心承办的漯河市“富平春杯”老干部“学习宣传七次党代会精神，深化六项攻坚增添正能量”书画摄影展在老干部活动中心开幕。

“今  天参展的这些作品非常好，通过这些作品感觉我们漯河

人的  精神风貌得到了充分的体现。”80岁的老干部张都说。

“此  次共展示了书画作品200余幅、摄影作品100余幅，展览为期一个月。”市老干部活动中心负责人向记者介绍，“举办这次书画摄影展，集中展示了老干部老有所学、老有所乐、老有所为的丰硕成果，充分体现了老干部积极乐观、健康向上的精神面貌。”

## 图片新闻



九九  重阳节，浓浓敬老情。昨日，漯河市律师协会慈善分会的志愿者们到市社会福利院看望老人，为他们送去洗发水、香皂等生活用品及豆奶粉、牛奶等食品。  见习记者  陈金旭  摄



10  月9日上午，漯河卷烟厂60多名离退休党员干部来到郾城区孟庙镇福瑞护理院，为老人理发刮面、捏肩捶背，送上节日祝福。  本报记者  杨  光  摄



10  月9日，郾城区沙北街道泰山社区居委的工作人员和社区志愿者，来到辖区内独居老人孙好妮和任秀云家中，给她们送去慰问品，并致以节日问候。  本报记者  焦  靖  摄

# 真感人  500名老人接受子女洗脚



□文/图  本报记者  杨  光

10  月9日是我国传统节日重阳节，重阳节也叫老人节。当天上午，在市科教文化艺术中心广场上，1500多人聚集在这里举行盛大的敬老爱老活动，其中有500名老人。活动现场，子女给老人洗脚的温馨场面让不少人禁不住流下眼泪。

## 500位老人现场洗脚

当天  上午10点，市科教文化艺术中心广场上彩旗飘飘，24块印着二十四孝故事的牌匾一字排开，2016年漯河市重阳节“千人洗脚”全民敬老公益活动正在进行。500名老人坐在场地内，接受晚辈们洗脚。老人们坐在椅子上，晚辈们给老人们脱掉鞋袜，用手试试水温，

然后  把老人的双脚小心放到水盆中，按摩一会儿，再毛巾盖住盆口，让老人泡脚。

在众  多老人中，93岁的吴瑞朋和92岁的陈西林老人特别引人注目，他们胸前戴着奖章，脸上挂满了笑容。记者了解到，他们是抗战老兵。吴瑞朋的儿子吴新成告诉记者，父亲身体很好，起居能自理，虽然上下楼不方便，但经常在家泡脚，带父亲泡脚是想让老人感受一下现场的热闹气氛，父亲很高兴。陈西林老人在洗脚时，有志愿者过来帮忙，他高兴地说：“又多了个闺女”。“父亲在家不太喜欢泡脚，不过他精神很好，很开朗。”陈西林老人的女儿陈爱玲告诉记者，虽然腿脚不太方便，但今天老人很高兴。

据了  解，这次“千人洗脚”活动由市委宣传部、市文明办、市老

龄委  、共青团漯河市委等单位联合主办。活动现场的40多名支志愿者队伍帮了大忙，所有椅子和洗脚用具都由他们安排。漯河市公益顺风车协会负责人张女士告诉记者，他们60多名志愿者早上7点多就抵达现场，希望能通过这种活动把敬老爱老传统文化传承下去。

## 弘扬孝老敬老传统

在现  场一角，不少人被一位老人的一双小脚吸引。95岁的王明英老人小时候裹脚，成了“三寸金莲”，如今儿女都特别孝顺，经常给老人洗脚，老人生活很安逸。“这样的小脚老太太现在不太多见了，妈妈的小脚走路没有问题，主要是小时候没有裹很长时间。”张女士告诉记者，母亲5岁被姥姥裹小脚，但嫌疼没有裹很长时间，如今双脚还是有点变形，不过不影响走路。

爱  心志愿者吴海娟自己开了一家养老院，她不仅把婆婆、姥姥带来洗脚，还把养老院的20多位老人也带来了，并请老人家属到现场给老人洗脚。“我给婆婆洗脚，婆婆给姥姥洗脚，这场面让我很感动。”吴海娟告诉记者，婆婆63岁了，姥姥已经93岁了，一家人其乐融融。

“我  们养老院来了20多位老人，不少家属都是特意请假来给老人洗脚，但有的老人孩子不少，却一个都没来，只让老人独自伤心。”吴海娟说，一些子女一个多月都不去养老院看望老人一次，她都感觉很难受。希望敬老爱老的风气通过洗脚活动发扬出去，让子女懂得孝敬老人的道理。