

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、苦在旧世、福在盛世的百岁老人,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:

勤劳务动的生活习性。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



本报记者 王麓棣 摄

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岁的老干部张郁说。

“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留下眼泪。

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瞩目,他们胸前戴着奖章,脸上挂满了笑容。记者了解得知,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,带父亲洗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

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,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。