



宁波评出首批十大长寿村

认证标准全国首创,真的很严苛!

本报讯(记者 滕华) 昨日,市老龄委、市民政局揭晓了我市首批认证的长寿村,共有十个行政村获此殊荣,分别是慈溪周巷镇劳家埭村、鄞州章水镇李家坑村、奉化大堰镇万一村、余姚黄家埠镇十六户村、镇海蛟川街道陈家村、江北慈城镇半浦村、宁海深甽镇溪滨村、宁海胡陈乡大赖村、宁海梅林街道河洪村、象山高塘岛乡花岙岛村。据悉,十大长寿村将获牌匾和证书,认证有效期为5年。

长寿村认证活动为宁波市首次开展。没有先例,怎么评?市老龄委办公室主任卢婉君说,他们联合民政、环保、卫计、林业、园林、精神文明等多个部门,参考中国健康长寿之乡的“国标”,结合宁波实际情况,自创了

一套宁波版的地方标准。“可以说,这套认证标准是全国首创的,因为没有城市可以借鉴。”

记者看到,《宁波市“长寿村”认证标准和测评细则》设为基本标准和参考标准。其中,基本标准为人口长寿比例,反映区域长寿老人现状及一定时期保持长寿趋势的相对稳定程度;参考标准涉及医疗服务、养老服务、生态环境、森林植被、乡风文明等五方面,反映影响区域长寿的综合因素。

“宁波版的认证标准,设计上还是比较科学的,并且相当严苛!”卢婉君说。比如,在占比50分的人口长寿比例一栏中,参评对象必须达到3个条件:80周岁及以上高龄老人占60周岁及以上人口的比例达到20%(20

分);90周岁及以上高龄老人占80周岁及以上高龄老人的比例达到10%(20分);有百岁老人,或近年内预期有百岁老人(10分)。

“别小看这3个指标,许多参评村被刷下都是在这个环节”,卢婉君告诉记者,80周岁及以上老人,全市的平均水平是15%左右,认证标准提高到了20%;90周岁这个门槛,全市平均水平还不到3%,但认证标准是10%;至于百岁老人,全市目前只有197人,要想村子里刚好有一个,也是挺难的。

像奉化南岙村,一直是名闻中外的长寿村,这次没入围就是卡在了两个指标上:一个是80周岁及以上老人的比例,另一个是缺少百岁老人。

记者探访

宁海深甽镇溪滨村民的长寿秘诀

□记者 崔凌琳 通讯员 赵士超 葛棉棉

十大长寿村的村民,都有些什么长寿秘诀?昨天,记者探访了宁海深甽镇溪滨村。据介绍,该村共有559户人家,其中60周岁以上的老人337人,80周岁以上的老人71人。

►96岁的竺丙忠(左)和93岁的竺明忠两兄弟在溪滨村比邻而居。 记者 许天长 摄

环境 气候适宜,空气清新

这是一个四面环山、曲径通幽的村落,一条约12米宽清澈小溪缓缓穿村而过。村委委员竺雀权告诉记者,“村庄四面都是层峦叠嶂,峡谷深幽,物产丰富,村民引用的水源正是从山上引来的山泉水,清凉爽口,回味无穷,被村里人称为养生保健的‘长寿水’。”

村委会门前跨溪建造一座文化廊桥,取名衍源桥,上题“青山绿水秀溪滨,地灵人杰出龙孙”。闲暇时分,村里人都喜欢坐在那里聊天,邻里和睦,容纳四方。

再看村中,绿树环绕,绿化覆盖率达到80%以上,几乎每户人家的房子周围都有果树。村里还有休闲健身绿地,一种简单、悠闲的田园生活足以羡煞旁人。

心态 106岁寿星开朗平和

村里最长寿的老人周齐凤已有106岁。老人有5个儿子,最大的已82岁,加上孙儿、孙女、曾孙,一家足足有50口人。见到记者,老人让儿媳竺亲红拿出了自己100岁寿辰上留下的全家福,中气十足地告诉记者:“儿孙满堂了,很高兴!”

竺亲红说,“婆婆向来开朗,有时说起话来像个小孩子,她心态好,想必因此长命百岁。”据悉,90岁前,老人都是一个人住在老房子,起居饮食全部自理。老人现在和四儿子、儿媳一起居住,身体硬朗,头脑清醒,胃口也好。直至如今,过年吃年糕、过节吃粽子,依然一样不曾落下。每天早上6点到8点,老人都要去小溪边散步,和村民聊天。



生活 辛勤劳作,顺其自然

竺丙忠和竺明忠是亲兄弟,一个96岁,一个93岁,老哥俩左右邻居,90多年来都住在一个院门内。

记者到时,竺丙忠刚刚吃完午饭,饭桌上的鱼鲞烤肉、花生木耳、咸菜、水煮萝卜看起来实在算不得什么养生菜谱,倒是邻居胡奶奶一句“自食其力,健康常在”点出了竺老太爷的长寿经。

据介绍,老太爷自打年轻时起就是个勤劳的小伙子,上山、下地,从未闲着,一直到今年上半年,他还背着锄头去种菜,也因此有了健硕的体格。如今,老人家不仅每天都要喝一瓶啤酒,偶尔还要看一看杂志。他说就这样顺其自然地生活,并争取活过百岁。到那时,村里就又多了一个百岁老人,而弟弟也即将奔百岁。

服务 医疗、养生及娱乐样样不缺

长寿村的村民之所以长寿,除了良好的环境、平和的心态等外,村里的医疗、养生服务乃至娱乐活动亦是样样不缺。

据悉,根据农村基层卫生规划要求,村里设有医疗卫生室,优先为老年人提供基本医疗服务,尤其是90岁以上的老年人,每月组织医务人员上门免费体检。对60岁以上的老年人建立规范化电子健康档案,并实行动态化管理。建立了一个居家养老服务中心,为老年人提供生活照料、精神文化等特别服务活动,村民自觉开展契约式家庭医生制服务。每年过年,村里总要请来戏班子,为老人们做上整整五天的戏文。

相关新闻

四对幸福美满老人秀恩爱

小年轻高呼:又相信爱情了

本报讯(记者 滕华 通讯员 邓天武) 手牵手,走红毯,两两相望,看彼此的眼神,仿佛还是初恋。昨天,在市老龄委、市民政局等单位主办的“寻找最美老人”主题公益活动颁奖典礼上,最终摘得“幸福美满老人”荣誉的4对老年伴侣走上舞台,互相交换戒指秀起恩爱,看得周围一众小年轻高呼:又相信爱情了!

作为今年我市“敬老月”的两大主题活动之一,“最美老人”共分五大类,即快乐奉献老人、活力时尚老人、博学多才老人、健康长寿老人和幸福美满老人。活动评

选自今年8月开始,开辟了信函、现场、网络等多种报名途径,采取了老年人自荐和组织推荐等形式,走进60余个社区,并在城区中心地段开设三场巡展,开通微信平台接受公众投票。活动开展以来,共有2200多组老人报名,108组老人进入候选名单,最终评选出五类共20对“最美老人”。

如84岁的钱家常和82岁的杨雅珍夫妇,专程从象山赶来领奖。钱老告诉记者,他们一起在上海念书,是高中同学。在钱家常上大四那年,他俩相恋了。

见钱家常穿着破袜子,细心的杨雅珍买来两双新袜子,塞到他的手中。穿上杨雅珍送的新袜子,钱家常感觉自己走路也成了一件美好的事。“55年过去了,我依然清晰记得那两双袜子”,钱家常甜蜜地说。

老人们在分享自己的幸福时,也给了年轻人们几句忠告:谈恋爱时,要多考察对方,看清优缺点;别太在意物质条件,要多看看对方的人才和真心;家庭生活中,多尊重 and 沟通,这样的婚姻想不美满也难!