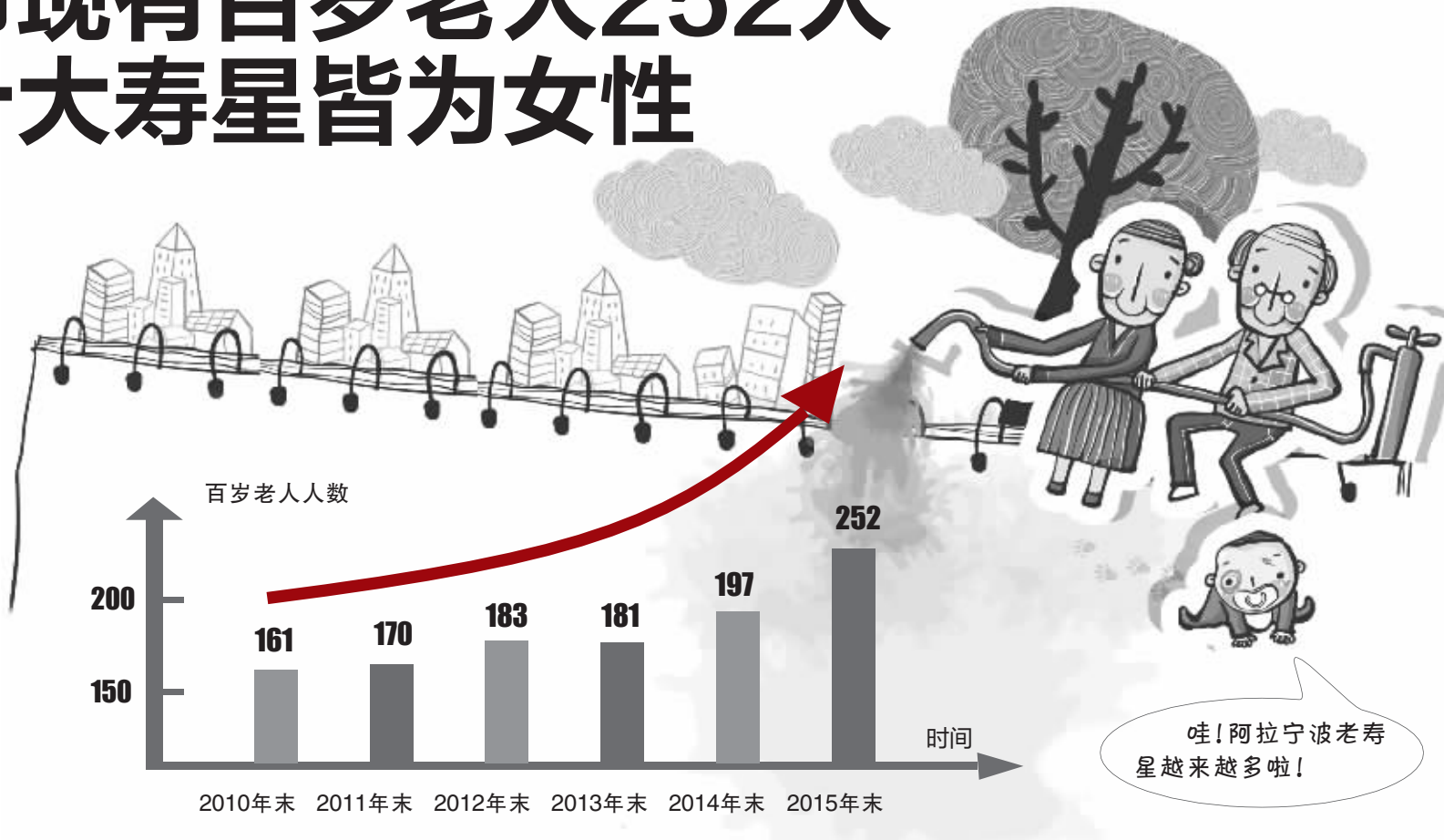


我市现有百岁老人252人 前十大寿星皆为女性

长寿秘诀

- ◎不生气
- ◎不懒惰
- ◎不挑食
- ◎要乐观
- ◎要环保

章丽珍 制图



本报讯（记者 滕华通讯员 钱怡丰）明天是农历九月初九，九九重阳节。据宁波市老龄办最新统计，现在全市共有百岁老人252人，较上年增加55人，是近10年来人数增加最多的一年。有资料显示，在2006年底时，宁波百岁老人数量仅有117人。10年间，人数翻倍，这也是宁波生活水平、医疗水平提高的一个反映。

有意思的是，目前宁波所有的252名百岁老人中，仍以女性为多，占到总数的74.6%，寿龄前10位均为女性。全市最高寿老人111周岁，位于鄞州区。

据市老龄办相关负责人介绍，在多年来对百岁老人的上门拜访工作中，他们总结出百岁老人们共同的长寿“秘诀”是“三不两要”：不生气、不懒惰、不挑食，要乐观、要环保。

2011年，宁波成为全省第一个出台高龄津贴制度的城市，按规定自当年4月1日起为具有宁波户籍且年龄在80周岁及以上的所有老年人发放高龄津贴，其中80周岁（含）—89周岁每人每月50元；90周岁（含）—99周岁每人每月100元；百岁及以上老人每人每月300元。据悉，目前全市有超过16万名高龄老人均可按月足额领取到高龄津贴。

记者了解到，部分县（市）区

还在市级政策的基础上出台更加惠民的条款。如镇海区，从2014年10月1日起全面提高高龄老人生活津贴标准：80—89周岁老人每人每月提高到100元；90—98周岁老人每人每月提高到300元；百岁老人（99周岁及以上老人）每人每月提高到1500元。目前，该区各项高龄老人生活津贴标准均为全市领先。

又如，鄞州区将百岁老人长寿保健补助金提高到每人每月500元；北仑区规定百虚岁（即99周岁）老人即可享受每月300元的高龄津贴；慈溪市除了规定百虚岁（即99周岁）老人即可享受每月300元的高龄津贴

外，还规定享受最低生活保障待遇的80—98周岁老人在高龄津贴标准基础上再增发30%长寿保健补助费。

去年10月，市老龄委、市民政局还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。

今年重阳比去年“早”12天 千年重阳今称“老年节”意在尊老

据新华社电 “九日重阳数，三秋万实成。”10月9日将迎来重阳佳节。细心的人会发现，去年的重阳节出现在公历10月21日，明年对应的公历日期是10月28日，这意味着今年的重阳节比去年提前12天，比明年早到19天。

同样是重阳节，为什么公历的日期会差这么多天呢？天文专家解释说，重阳节属于中国现行农历中的一个节日。一个农历年比一个回归年的天数少11天左右，3年下来，就少了1个多月。久而久之，就会出现时序和季节错位的现象。为了解决这个问题，便采用增加“闰月”的办法，方法是“19年7闰”法，即在19个农历年中加上7个闰年。

天文专家表示，由于我国历法中有“闰月”这样的巧妙安排，每年重阳节对应的公历日子总是要么提前11天左右，要么推后19天左右。不光重阳节，农历中任何一个固定的日子都会在公历中有类似的摆动。

据了解，重阳节在我国已有1000多年历史，又称重九节、茱萸节、菊花节、登高节、老人节、敬老节。2013年7月1日实施的《老年人权益保障法》明确规定，每年的农历九月初九为全国“老年节”。

统计显示，截至2015年底，我国60岁及以上老年人口共2.22亿人，占总人口的16.1%。

“自古以来，重阳节寓意平安和谐、健康长寿。”天津民俗专家、专栏作家由国庆说，随着时代的发展，重阳节逐渐被赋予了新的含义。重阳节成为国家法定节日，体现了国家对老年人的关心和重视，也是积极应对人口老龄化的应有举措，同时也让更多的年轻人认识到了亲情和传承“百善孝为先”的重要性。“尊老敬老是社会文明和谐的重要标志，应得到广泛重视和弘扬。”

寿星故事

我市最长寿老人今年111岁 高寿之道：爱喝水运动，还乐观

今年111岁的施杏月，是宁波目前最长寿的老人了。生于1906年12月7日的她，现在居住在鄞州区古林镇葑里村陈鈔堂。

前半生历尽艰辛

老太太的前半生很辛苦，充满酸楚。她曾生育过两个女儿，但都在很小的时候夭折了，这曾是她最大的伤痛。由于没有后代，后来丈夫又纳了妾。如今的5个儿子，都是妾所生的。但不幸的是，妾很早就去世了，而她的丈夫在46岁时又咳血而亡。她说，那时候5个儿子，最大的

15岁，最小才5岁，都不敢想像以后的日子该怎么过。但最终她还是靠着出租祖屋和手工劳动，将5个孩子拉扯大了。

5个儿子虽都不是她亲生的，但都很孝顺，逢年过节都会来看望她，每次都会带来很多补品和礼物。因为其他几个儿子相隔很远，都在省外，老人平时就靠三儿子照顾。只要她说一声，三儿子准会按她的吩咐，把她要的东西给置办来。

如今，她已经111岁高龄了，虽现在基本长期卧床，但有时也能坐起来和儿子儿媳说说话。看到儿孙满堂，老人说，真的感觉自己很幸福了，也感受到国家和政府的关爱，每月还

可以领到政府给的500元长寿保健补助金。

平常感冒都少有

老人的三儿子说，母亲这一生，身体很是硬朗。除了在五十几岁的时候住过一次医院以外，老人一直没得过什么病痛，平常连小感冒都几乎没有。

说起长寿秘诀，他介绍说，老人特别爱喝水，每天早上起来就要喝好几杯水，若没有水喝，她连饭都吃不下。平均下来，老太太一天起码要喝一热水瓶的水。人靠水养，爱喝水是老太太的长寿秘诀之一。

同时，老人还非常爱干净。

虽然年过百岁，在前几年身体还好的时候，老人还每天都坚持洗澡，而且都能独自洗漱。她的头发也梳得整整齐齐，一丝不乱。在饮食方面，老人并没什么忌口的，但不爱吃中餐剩下的食物。

在身体还硬朗时，老人还特别爱走动。白天她都要出去溜达，沿马路河道走走，晒晒太阳，累了回家喝口水再出去。晚上，睡眠特别好，一夜睡到天亮。

老人说，她活了一个世纪，经历了那么多事情，什么都看得开了。或许正是这份乐观，才让老人能扛住年轻时的挫折，迎来晚年的幸福。

新闻延伸

2020年，每4个宁波人中就有1个是老人

记者了解到，截至2015年底，宁波60周岁及以上户籍老年人口131.6万，占户籍人口总数的22.4%，也就是说每5个宁波人中就有1个是老人。

其中，70周岁、80周岁、90周岁以上老年人口分别为

52.6万、19.9万、2.2万，80周岁以上高龄老人占比达到15.1%。老年人口较上年增加6.1万，增幅4.9%，是总人口增幅的10倍，老龄化系数连续五年以约1%的速度增长。据预测，到2020年，全市老年人口将突破160万，老年

人口系数将超过25%。

不同行政区域之间，老龄化程度差异挺大的。余姚市、镇海区、海曙区等地相对较高，老龄化系数分别达到24.3%、24%、23.7%，位列全市前三；宁海县老龄化系数18.5%，是全市“最年轻”的县。

老年人口的结构分布呈现为“三多”：一是高龄老人多；二是纯老年人家庭多，全市纯老年人家庭的老年人数约占户籍老年人口总数的四成；三是农村老年人口多，全市有近三分之二老年人生活在农村。