

# “平平安安福气好，国泰民安寿星当”

宁波现有518位百岁老人，他们各有各的长寿秘诀……

记者从市民政局了解到，截至目前，宁波市已有518名老人领取百岁老年人高龄津贴。根据市民政局往年的数据显示，2019年百岁老人数量为384名，2020年是470名，宁波的百岁老人数量呈增长趋势。

健康和长寿是人类孜孜不倦的追求，长寿有秘诀吗？是什么样的“基因”让这些老人们长寿？

## 她爱追剧也爱劳动，还爱吃红烧肉和鸡爪

刚过完百岁生日没多久的蒋秀娥老人，现独自一人居住在东柳街道幸福苑社区。记者走进她家中时，看到她穿戴整洁，头发一丝不乱，坐在电视前追剧。见有客人拜访，还站起来招呼我们坐下。

蒋秀娥的长子吴茂国今年79岁，他告诉记者，母亲是个“电视迷”，从上世纪70年代家里买来第一台电视机起，老人就迷上了追剧，经常看到晚上十点多才睡觉。

除了追剧，老人也很喜欢劳

动。即使100岁高龄了，依然经常亲自打扫房间、客厅、厨房。最见不得家里邋遢，只要看到不干净的地方，就会拿着扫把、抹布打扫干净。

如今，蒋秀娥不仅有退休金，每个月还能享受800元的高龄津贴和家院互融服务。她告诉记者：“政府、社区对我的关爱太多了，我觉得很麻烦你们。”每年春节、重阳节、中秋节，社区都会组织慰问活动。有高龄老人的福利，社区也会

第一时间告知家属，社区工作人员上门时，蒋秀娥很喜欢拉着他们聊天。

临近中午时分，住在隔壁的儿媳提着保温盒送来热腾腾的饭菜，有清蒸大虾、红烧萝卜、紫菜汤等。老人的牙齿几乎掉光，但胃口很好，平日三餐规律，喜欢吃软糯的红烧肉、鸡爪。有时候儿子会买好菜备在冰箱里，蒋秀娥便亲自下厨房做黄豆焖肉汤。

## 多次手术都打不垮她，还心怀感恩自编长寿歌

“我妈妈待人厚道，总是先考虑别人，从年轻到老一直这样。”家住鄞州区东柳街道太古城社区的顾珊梅老人出生于1921年，现在跟74岁的女儿陆迎春和女婿康庄道生活在一起。谈起母亲的长寿秘诀，陆迎春特别强调性格的重要性。

在左邻右舍的记忆中，顾珊梅和他先生陆敦黼都是很热心的人。晚上，她会把门外的过道灯点亮，说是给晚归的人照亮回家的路；打扫卫生时，将整栋楼的邻居家门口都扫一遍。现在她老了，行动不便，但这些举手之劳的事情她

还会嘱咐儿女做。

其实顾珊梅年轻时吃过很多苦，丈夫在异地工作40多年，她独自带大两个女儿，后又经历大女儿、丈夫逝世。但面对苦难，顾珊梅老人始终保持积极乐观的心态，还自编长寿歌唱给儿女听，告诫他们要有一颗感恩的心：“平平安安福气好，国泰民安寿星当。”

顾珊梅的身体一直不太好，有先天性心脏病，早年做手术安装了心脏起搏器，还曾做过两尖瓣脑扩张手术，大大小小的病不计其数。这些手术费用高昂，但大部分通过医保报销，女儿陆迎春心怀感

激：“已经算不清母亲生病花了多少钱，但多亏遇到了好政策和许多好人，母亲才能渡过一次又一次难关。”

陆迎春告诉记者，母亲身体不好，所以自己也会研究养生之道，比如老人爱美，起床要先从头到尾做一套按摩操，记者观察老人的脸上基本看不到明显的皱纹；饭后一定要散步，走上30分钟，腿脚不便时就在家里来回踱步；出门一定会梳好白发，把身上的衣服扯得没有一丝褶皱。

记者 滕华 林微微  
通讯员 林奕青 邵含芝 赵美莹



蒋秀娥老人。通讯员供图

# TOTO卫浴住博会

## 智能座便器2999元起

10.29—11.01

▼ 限量抢购

地址：宁波国际会展中心 展位：6号馆D02 抢购热线：87883777