



本報“健康麗水、百人萬福——祝福偉大祖國大型社會活動”系列報道

新聞回顧：

百人萬歲頌祖國，健康麗水“我”代言。9月17日，由麗水日報報業傳媒集團和麗水市衛生健康委員會聯合主辦的“健康麗水 百人萬福——祝福偉大祖國大型社會活動”正式啟動。在處州晚報承辦的此次活動中，晚報記者將深入全市9縣(市、區)，實地走訪100名百歲老人，了解他們的生活狀況，挖掘他們的長壽秘訣，聆聽他們的生活故事，並記錄他們對祖國的深情祝福。



對祖國一句祝福語：一生共享國家福，祖國萬歲！

百歲老人小檔案：

出生日期：1920年8月13日  
年齡：100歲  
住址：慶元縣松源街道弦歌坊巷

姚步女：身體健康 以字獻禮

“歡迎你們，快進來坐。”當記者來到姚步女的家中時，精神抖擻的老人，笑盈盈地邀請大家進屋。

“我婆婆還會識字寫字呢！”姚步女的儿媳鍾幫女告訴記者，對於出生於1920年的姚步女來說，有機會上學、習字，這番經歷非常珍貴。

已經百歲高齡的姚步女，至今仍舊能夠照顧好自己的生活起居。前些年，她都是自己做饭，自己生活，直到近年來，孩子們不放心，姚步女才跟着他們一起生活。

在家中閑不住的姚步女喜歡每天到附近四處走走。上下樓梯、進出家門對她來說完全不在話下，性格活潑的老人家經常會到鄰居家串門做客，很受大家的歡迎。

“很多年前，婆婆就養成了泡腳的習慣。一直到现在，她早上起床後就自己倒水泡腳，天天如此。”鍾幫女告訴記者，老人家長壽的秘訣或許就來自於此。

今年是新中國成立70周年，在這舉國歡慶的日子裡，對於黨和政府給予的關心，姚步女老人感激不已。

“共產黨好啊，給我吃，給我穿，給我住，一生都享共產黨、享國家的福。”姚步女一直生活在慶元縣松源街道西門村，在這裡，她見證了家鄉的百年變遷。說起國家的好，老人家的話便滔滔不絕。

“共產黨好，社會主義好。”臨走前，老人家堅持要在紅紙上寫下這幾個字，百歲高齡的她字跡仍舊蒼勁有力。她用最簡單的方式，表達著自己對祖國的祝福。

吳葱嬌：無私母愛 豁達心態

吳金良說，他時刻牢記著母親無私的養育之恩，2013年，他搬進了縣城裡剛買的新房後，馬上把獨自住在鄉下的母親接到自己身邊。

“母親年齡大了，我也不放心讓她自己住在老房子里。”吳金良說道。

據吳金良介紹，吳葱嬌從不挑食，而且喜歡吃牛肉、豬肉。此外，吳葱嬌不抽煙不喝酒，生活起居很規律，平時基本上不生病。

吳葱嬌豁達的心態同樣是她長壽的秘訣。“母親非常關心別人，自己吃虧沒關係，就怕別人吃虧，在村里時和大家的關係都很好。”吳金良笑著說道。

“想不到政府還這麼關心我，祝祖國越來越好！”如今，百歲高齡的吳葱嬌聽力已不是很好，不過她仍然讓吳金良轉達了對祖國的祝詞。



對祖國一句祝福語：新中國成立70周年，祝祖國越來越好。

百歲老人小檔案：

出生日期：1920年7月21日  
年齡：100歲  
住址：慶元縣松源街道金水灣小區



對祖國一句祝福語：祝願祖國越來越強大，百姓生活越來越幸福！

百歲老人小檔案：

出生日期：1918年10月29日  
年齡：102歲  
住址：遂昌縣雲峰街道洋浩村

吳兆德：生活自律 愛好廣泛

年少時，吳兆德懷著保家衛國的理想到軍校，學軍事、讲政治，衝在抗日前線，浴血奮戰。如今，戰場的硝煙早已消散，102歲的吳兆德過著安逸的晚年生活，他說，對於現在的生活，他很知足。

1936年，吳兆德考進軍校，畢業後，參加了抗日戰爭。新中國成立後，吳兆德回到老家遂昌，娶妻生子，每日干些農活，過上了安穩的日子。

吳兆德有一子三女，如今，老人和兒子生活在一起，現已是四世同堂。雖已過百歲，但長期的艱苦生活環境，造就了他良好的身體素質，如今的他依然身體硬朗、精神矍鑠。

“父親每天飲食起居非常規律，早睡早

起，飯後喜歡出去散步，鍛煉身體。”吳兆德的兒子吳馬辰說，雖然近几年他父親的聽力下降了，但視力還挺好的，平日裡在家還能看書、練字。

此外，吳兆德還熱衷養生保健，沒事就喜歡看報紙，並且會把上面一些養生理念和健康知識摘錄下來。前幾年，村裡組織了一個“老年大學班”，吳兆德經常會去聽課學習，回家後就會自己做健身操。

家庭和睦、子女孝順，幾個女兒每天都會輪流來看望、照顧吳兆德，他的晚年生活過得幸福美滿。“如今村子越變越美，村民的日子越來越幸福，對於現在的生活，我做夢都沒有想到，我很知足啦。”吳兆德笑著說道。

叶祖火：飲食規律 心態樂觀

記者來到叶祖火老人家時，午休過的他剛起床，精神抖擻地招呼記者來到客廳坐下。“我有三個女兒兩個兒子，他們對我都孝順。”剛坐下，老人便驕傲地說道。

一直以來，叶祖火老人都與大兒子叶德麟生活在一起，子女們每天飯後都會陪伴老人出門溜達，一大家子其乐融融。

“父親雖然年紀大了，但是除了聽力和視力不大好外，他老人家的身子骨還算不錯，生活基本都能自理，有時候還會幫我們照看小孩，這不，和我6歲的外孫女就特別親。”叶德麟笑著說道。

說起老人的長壽秘訣，叶德麟不假思索地說：“父親平時生活習慣很好，每天都

早睡早起，雖然平日裡吃的是粗茶淡飯，但飲食很有規律。而且父親還是個閑不住的人，年輕時就愛干農活，前几年他還能自己騎三輪車到地里種菜呢。”

叶德麟還告訴記者，叶祖火老人的心態也特別好，雖然他一直以來都不太愛說話，也不擅長表達，但他的臉上總是掛著笑容，成天乐呵呵的。

“父親年輕的時候當過兵，每每回憶起那段日子，他就會特別激動，經常感慨要感謝黨和國家。現在大家生活條件好了，他非常知足。”叶德麟說，現在老人雖然年紀大了，但每天都能吃能喝，身體健康，過得開心，這對他和他的兒女來說，就是最大的幸福。



對祖國一句祝福語：祝祖國繁榮強盛！

百歲老人小檔案：

出生日期：1919年10月10日  
年齡：101歲  
住址：遂昌縣妙高街道良種場安居房



社會主義  
核心  
價值觀  
富強  
民主  
文明  
和諧  
自由  
平等  
公正  
法治  
愛國  
敬業  
誠信  
友善

值班編委  
總編輯 吳祥柱  
副總編輯 鄧其鋒  
編委委員 崔 瑾  
范宇華 藍 燕  
一版編輯 孫 蕾