本报“健康丽水、百人万福——祝福伟大祖国大型社会活动”系列报道

新闻回顾：

百人万岁颂祖国，健康丽水“我”代言。9月17日，由丽水日报报业传媒集团和丽水市卫生健康委员会联合主办的“健康丽水 百人万福——祝福伟大祖国大型社会活动”正式启动。在处州晚报承办的此次活动中，晚报记者将深入全市9县（市、区），实地走访100名百岁老人，了解他们的生活状况，挖掘他们的长寿秘诀，聆听他们的生活故事，并记录他们对祖国的深情祝福。

林夏岩：作息规律 健康饮食

对祖国一句祝福语：只有共产党才能让中国如此繁荣富强，祖国万岁！

百岁老人小档案：
出生日期：1920年10月10日
年龄：100岁
家庭住址：龙泉市剑池街道银都花苑

“你们好！快请坐……”当记者来到林夏岩家时，穿着一身唐装、拄着拐杖的他热情地招呼大家落座。虽然已是百岁高龄，但老人的声音依然洪亮。

林夏岩的妻子今年也已经95岁高龄了，夫妻俩携手走过了75个年头。如今，老两口和女儿女婿住在一起。

虽然住在小区的五楼，但林夏岩一个人上下楼不在话下，腿脚还十分利索。林夏岩的女儿林必莲说，有时候趁家人不注意，她父亲就偷偷跑下楼去遛弯。“前段时间，他就一个人走出去，到药店买了些鹿茸，说我们平时照顾他们很辛苦，要给我们补一补！”林必莲说道。

林夏岩老人膝下育有四个子女，如今家中已是四代同堂，家族成员已经超过30人，“第五代”也已经在孕育中，明年就将实现五代同堂了。家族人丁兴旺，老人家特别开心。

说起父亲的长寿秘诀，林必莲说：“我觉得吧，一个是规律的生活起居，另一个是健康的饮食习惯。”

都说睡眠是最好的补品，这一点在林夏岩的身上尤为明显。“父亲一般晚上7点左右入睡，早上5点起床，早饭和午饭后都会眯上一两个小时。”林必莲说，她父亲的早饭每天都是一碗蛋粥，配上豆腐乳，平时最喜欢的菜是红烧肉。

林夏岩年轻时在龙泉供销社工作，访谈中他不时回忆起当年生活的艰辛，同时对如今幸福生活感慨万千。“没有共产党就没有新中国，只有共产党才能让中国如此繁荣富强。”老人说道。

柯陈芝：喜欢运动 舒心开怀

对祖国一句祝福语：感谢国家对老人的关怀，祝福祖国越来越好！

百岁老人小档案：
出生日期：1920年1月10日
年龄：100岁
家庭住址：龙泉市兰巨乡大汪村

柯陈芝老人和儿子居住在龙泉市兰巨乡大汪村，家紧邻省道，老人每天都会坐在门口晒太阳，看着来来往往的车流。

柯陈芝的小女儿刘德霞对记者说，老人家平时都闲不住，她特别喜欢拄着拐杖在村里走动。只不过今年左脚跌了后，她最近走的少了，但她每天还会坐在椅子上，动动手，拍拍脚，想着能早日康复，好去遛弯。

虽然已是百岁高龄，但是柯陈芝老人的视力和记忆力却非常好。“有时候马路上远远走来一个人，我们都还没看清楚，母亲就能认出是谁了。”刘德霞说。

柯陈芝年轻时是一名家庭主妇，辛苦操劳了一辈子，任劳任怨。她共育了四个儿子三个女儿，如今已是五代同堂，家族成员达到了50多人。

刘德霞说，她母亲非常爱喝绿茶，几乎是天天茶杯不离手，甚至睡前都要喝上一杯。除此之外，老人非常喜欢吃辣椒，可以说是无辣不欢。

除此之外，老人家的乐观心态也是她的长寿秘诀。“凡事都不藏在心里，不管是多大多难的事，母亲都不放在心里，每天都是笑意盈盈地对待每一个人。”刘德霞说道。

老人家不抽烟、不喝酒，加之有运动的习惯，这才让她保持着健朗的身体。

柯陈芝老人说，她非常庆幸自己能亲眼见证这么多年来生活的变化，庆幸能享受到国家和时代发展带给她的福利。她永远感谢国家，感谢党带给她的一切。

周水芝：修身养性 五好呈福

对祖国一句祝福语：共产党好！新中国好！大家越来越好！

百岁老人小档案：
出生日期：1917年6月17日
年龄：103岁
家庭住址：龙泉市华锦楼4幢2单元

周水芝老人如今和小儿子胡根长一起住在龙泉市区，面对记者的来访，老人家显得十分高兴。“孩子们待我都特别好呢，我很开心。”在攀谈时，周水芝说的最多的就是儿孙们如何孝顺她，说着说着，她脸上就会流露出幸福而慈祥的笑容。

胡根长告诉记者，他母亲原本是龙泉西街人，出生20天就被临江村一户人家收养了。后来，她出嫁到沙谭村胡家，婚后育有三个儿子两个女儿。

“我母亲是一个心态特别好的人，这辈子也吃过很多苦，但是她随时都很开心、很乐观，这也是长寿的原因吧。”胡根长说。

除了心态好外，胡根长还给母亲总结了一个“五好”长寿因素——环境好、习惯好、子女好、生活好。

“我妈妈20多年前生活在沙谭村，那里山清水秀，环境好；我妈妈的日常起居很有规律，一日三餐按时定量，从不吃冷食凉水，喜欢吃白米饭，早晨七八点就起床，晚上八九点就睡觉，爱干净讲卫生，这是习惯好……”胡长根娓娓道来。

近五六年来，周水芝高兴住哪个子女家就住哪家，子孙们争着孝敬老人，人参、鹿茸等滋补品不断。每逢过年过节，子孙们都给老人包红包、买衣服、送礼物，50多个晚辈经常来看望她，生活在五代同堂的大家庭里，她的晚年生活十分幸福。

80多岁时，周水芝开始吃滋补品，90岁之前，她没有打过针，96岁时，她还喜欢打麻将。如今的周水芝，身体依然健朗，面对自己的幸福生活，她连声感谢：“共产党好！我们新中国真好！”

邵礼秀：遍历困苦 一生无羁

对祖国一句祝福语：祝大家的日子都越过越舒服！祖国越来越强大！

百岁老人小档案：
出生日期：1918年12月7日
年龄：102岁
家庭住址：龙泉市上垟镇岱源村

从龙泉市区出发，经过一个多小时的车程，记者一行来到了邵礼秀家。当时，这位百岁老人正在灶台前忙碌着，见到家里有访客，老人家爽朗地招呼大家坐下来。

邵礼秀年轻时，日子过得异常艰辛，她一共生有13个孩子，因那个年代缺医少药，再加上无力抚养，孩子中有不少夭折了，仅剩下三个儿子两个女儿长大成人。

“因为几个孩子走了，有一段时间，她整个人都不对了。幸好她丈夫对她好，两人相依为命，她才慢慢从悲苦中走了出来，性格也变得开朗了。”村中一位了解邵礼秀的老人如此告诉记者。

新中国成立后，特别是改革开放以来，邵礼秀的日子慢慢好了起来。正如村中老人说的那样，邵礼秀老人给记者留下的第一印象就是开朗，攀谈时，老人家的脸上时不时就会绽放出笑容。

老人的家人说，邵礼秀虽然年岁已高，但特别爱喝酒。98岁之前，老人一瓶一斤装的白酒，两三顿就喝完了。98岁那年，老人因为喝了酒，不小心摔成骨折，儿孙们于是坚决要帮老人戒酒。“头一年还很想喝酒，这两年才慢慢不想喝了。”邵礼秀老人笑着说道。

“现在生活好，什么都不缺了。”邵礼秀老人现在与二儿子一起生活，每餐都吃得很多。平时，老人生活很有规律，起得早，身体好，无大病。“这些都全靠了共产党，我儿子就是党员。”老人自豪地说道。

■记者 廖王晶 蓝倞

庆祝新中国成立70周年
健康丽水 百人万福
丽水市卫生健康委员会
丽水日报报业传媒集团

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

值班编委
总编辑 吴祥柱
副总编辑 邓其锋 崔 璀
编委委员 范宁华 蓝 燕
一版编辑 孙 蕾