



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：希望祖國越來越好，我們的日子越過越幸福！

百歲老人小檔案：

出生日期：1910年2月17日
年齡：110歲
家庭住址：龍泉市蘭巨鄉仙仁村

曾良風：健康長壽 樂享天年

龍泉仙仁村是麗水有名的長壽村，該村今年110歲的曾良風老人是目前麗水最長壽的壽星。雖然是“麗水第一高齡”，曾良風老人却一點也不服老。前兩年，她不僅行走自如，穿衣吃飯事事親力親為。2017年時，老人中風跌倒，家人都以為她從此要臥床不起了。誰知，經過半年多的治療，老人又重新站了起來，靠着助行器，還能在平地溜達。

曾良風老人的生活很有規律，每天都會早起，吃過早飯就要看會兒電視，然後還要在客廳裏走幾圈。老人的胃口也不錯，每頓還能吃下一碗飯。

“我母親和村裏的老人長壽，最大的原因就是這裡的環境好，山好水好空氣

好，人自然就長壽了。”曾良風的兒子練詩達笑着說道。

今年65歲的練詩達是龍泉市疾控中心的一名退休幹部，除了常年在母親身邊照顧外，他還受當地政府返聘，負責村里80歲以上老人的健康管理。平日裏，他除了盡心盡責地為村裏的老人們制定福利餐食譜外，還會定期上門為他們做慢性病篩查。“這些老人都是村裏的寶貝，有了他們，‘長壽村’的稱號才名副其實！我一定要照顧好他們。”練詩達說道。

現在，仙仁村依托“長壽村”的金子招牌，搞起了長壽經濟。曾良風老人生活在這裡，感到很幸福。“政府這麼關心我們，村裏的經濟又發展得這麼好，我們每天都在享福。”她說。

洪金娟：身康健體 特愛乾淨

“歡迎你們，快請坐，喝茶……”記者一行來到洪金娟家時，這個頭上依然還有些黑髮的老太太臉上洋溢着熱情的笑容，眼神中透露出滿滿的慈愛。

今年101歲高齡的洪金娟老人，身體依然健康硬朗，動作敏捷。她如今一個人生活，洗衣、燒飯、做菜依然順溜。“我姨媽沒有子女，她獨居多年，現在只要有人來看望她，她都非常高興。”洪金娟的外甥邱利春感慨。

洪金娟的丈夫是一名國民黨軍官，後來丈夫去了台灣，她留在了青田。“我們分開了41年，1990年的時候他從台灣回來看我，我們才再度相逢。”洪金娟擺擺手，說這些陳年舊事不提了。

“現在的政府真的好，特別是對我們

老年人。”這是洪金娟經常掛在嘴邊的一句話，雖然膝下沒有子女，但是現在她每個月都能領到1000多元的生活補助。“這些錢給我吃吃飯是很寬裕了！”

洪金娟老人特別愛乾淨，家里收拾得井井有條，飯桌和灶台都被她擦得發亮。談及長壽的秘訣，洪金娟說：“過日子首先要心態好，只有心情舒暢了，身體才會更健康。”

洪金娟老人有八個兄弟姐妹，作為長女的她已經101歲，最小的弟弟也已經83歲，其中還有一個健在的妹妹已經97歲。“我覺得我很幸福，每隔一段時間，我的侄子外甥都會來看我。”洪金娟說，有時候帶點他們自己種的菜，有時候帶些她愛吃的水果，他們都非常孝順。



對祖國一句祝福語：祝國家越來越好，越來越強大！

百歲老人小檔案：

出生日期：1919年10月16日
年齡：101歲
家庭住址：青田縣高市鄉外村



對祖國一句祝福語：祝福中國早日實現強國夢！

百歲老人小檔案：

出生年月：1919年2月6日
年齡：101歲
家庭住址：青田縣鶴城街道龍津路

張宗堯：知足常樂 簡單生活

青田縣城的龍津路是一條繁華的商業街，街邊商鋪林立，行人如織。就在龍津路91號的樓下，有一個頭髮花白的老人，經常坐在靠背椅上，看人來人往，觀雲卷雲舒。他就是今年101歲高齡的張宗堯。

張宗堯在龍津路有3間商鋪，他每天最喜歡做的事，就是安靜地坐在樓下，看街上熱鬧的行人。

由於子女都是華僑，平時大多在國外生活，他的生活起居一直由子女請的保姆在照料。

今年，張宗堯的曾孫回國讀書。他的大兒媳，今年64歲的張金珠從國外回來，照顧小孩的同時，也精心照顧老人的

生活。

“我爸爸他待人非常客氣和善，平時飲食比較喜歡清淡。”張金珠說，不管是鄰居還是朋友，都評價他爸爸是非常好相處的一個人。

年輕的時候，張宗堯也有不好的生活習慣，煙酒不離手。“以前他白酒能喝一斤多，每天要抽兩三包煙……”張金珠回憶，後來在兒女的“強迫”下，老人逐漸改變了這些不良生活嗜好。

“現在共產黨的政策是真的好，我三年前參加了農保，現在每個月已經能領到2000多元的‘工資’了。”對於目前的幸福生活，張宗堯感到非常滿足。

徐奶孫：樂觀開朗 善於交流

說起百歲老人徐奶孫，街坊鄰居的第一印象是樂觀和善，喜歡和街坊們拉家常的她可是大家眼中的“開心果”。

得知記者要來採訪她，百歲高齡依然愛美的她拿出了新衣服，頭髮也梳得整齊齊。“我要展現出最好的狀態才行，這可不是臭美！”徐奶孫的一席話把大家逗樂了。

徐奶孫育有六個子女，如今她和72歲的三兒子蔣伯付住在一起，由他照顧生活起居，生活雖然簡樸但很幸福。

“年輕的時候，家里主要靠父親在江中撐船做木頭運輸，生活非常艱苦。”在蔣伯付印象中，母親是一個特別能幹的人。當時父親經常出工不在家，家里農活和家務都由母親一人包干，此外還要照

顧年幼的孩子。

蔣伯付說，母親經常教育他們兄弟姐妹要與人為善，凡事要以和為貴。“她是一個非常寬容且熱心腸的人，就算吃了虧心里也不會記着，都看得非常淡泊。”

“她平時飲食以素食和清淡的為主。”總結母親的長壽秘訣時，蔣伯付說，要長壽保持良好心態非常重要。此外，適當的運動、規律的飲食與良好的睡眠也是必須的。

徐奶孫說：“現在的好生活來之不易，這些都是在中國共產黨的帶領下取得的，對於從舊社會過來的人，永遠會記得這份恩情。”



對祖國一句祝福語：祝祖國越來越強大，祖國生日快樂！

百歲老人小檔案：

出生年月：1920年10月19日
年齡：100歲
家庭住址：青田縣仁宮鄉仁宮村下岸2號

記者 吳啟珍 廖王晶 文圖

