



晚晴人物

深沪107岁王美娥： 活到老 美到老 开心到老

还记得咱厝最长寿老人王美娥吗？10月24日，本报头版刊登报道《晋江最长寿老人王美娥 107岁还能穿针线》；本报视频号推出视频《晋江最长寿的老人 爱旅游爱花草 107岁还会做针线活》，迅速收获读者、网友的广泛关注。王美娥老人乐观的心态、爽朗的笑声感染了无数读者、网友，来自天南海北的祝福一齐涌来。评论区里，不仅有北京、广东、浙江、河南、河北、江苏、青海、香港、澳门等全国各地网友送上关注和祝福，还收到了来自菲律宾、柬埔寨等国外网友的点赞和评论。大家在祝福老人的同时，也都好奇王美娥的长寿秘诀和日常生活。今天，我们就一起走进王美娥的生活，去“探秘”她的长寿秘诀。



扫一扫，观看视频

保持好奇心 最爱出门旅游看风景

11月3日是王美娥的生日。这一天，王美娥的子女从四面八方赶回深沪家中为其庆祝生日，家里热热闹闹了一天，爱热闹的她跟着待到了晚上11点多也不感到疲倦。第二天一大早，她便又早早起床，自己洗漱好，并穿戴得整整齐齐地等着家人的到来。原来这一天，家人要带她去厦门玩，“好久没出门去走走了，等这一天等很久了。”王美娥开心地说。

在厦门的两天一夜里，王美娥跟着家人打卡网红景点、吃美食、看夜景，玩得不亦乐乎。“这次我们一家16个人陪着外婆出来游玩，她的精力特别好。生日那天忙了一天，在厦门又玩了两天，可在回家的车上，她比我们更精神。”王美娥的外孙女小苏说道。

“我爱出去玩，到处走走看看，心情特别好。”王美娥对一切新鲜事物充满了热情，她常常对儿女们说：“要去哪里吃东西不用叫我，但是去哪里旅游一定要叫我。”她觉得外面的风景很好看，有各种新奇的事物。因为知道她喜欢旅游，子女们几乎每年都要带她出去游玩，她99岁时还和家人一起出游新加坡。“因为儿子在菲律宾，所以以前每年都会去菲律宾玩。”说起去得最多的地方，王美娥说那一定是菲律宾了。“我还去了香港、北京等地方，每个地方都不一样，很新奇。”

强烈的好奇心让王美娥每到一个地方都对任何东西充满了好奇，她会认真地了解每个地方的特色，也会品尝当地的美食，“今年她很想出去，现在年纪大了，远的去不了，就去近的地方，所以我们就趁着她生日，陪她到厦门走走。”王美娥的女儿陈白芬说，过去三年，因为疫情原因，母亲一直没出门，总是念叨着要出去走走，家人就想满足她的心愿，“她喜欢种花草，我们去新加坡玩的时候就专门带她去植物园里看花草。她高兴，我们也高兴。”

“活到老美到老” 善于做手工活

王美娥爱“美”，爱美丽的衣服、美丽的首饰、美丽的花草……在她的心里，保持“美”的状态很重要，“美的东西，让人看着就舒服。”

虽然已经107岁了，但是她还是会去文眉毛，会为每件衣服搭配相应的首饰，“年纪再大，也要保持美丽的状态。”每天早上起床，她都要把自己收拾得整整齐齐的，穿戴好衣服，然后到院子里去给花草浇水。

让人不可思议的是，107岁的王美娥依旧耳聪目明，她不仅每天为花草浇水，还能穿针线、包粽子，做起手工活来，动作又快又准。有一天，家人想吃她做的粽子，老人二话不说就忙活了起来，麻利的动作让人赞叹不已。“外婆不仅会做粽子，还会做很多传统的闽南糕点，前两年都还在做。”小苏说，外婆的手很巧，善于做手工活，爱动手爱动脑也是她的长寿秘诀之一。

心态乐观最重要

说起自己的“长寿经”，王美娥说，心态乐观很重要。因此，大家看到她总是笑呵呵的。在采访视频中，王美娥灿烂的笑容给大家留下深刻印象。网友@智慧知足常乐说：“老奶奶真好，乐观开朗，笑容灿烂，满面春风，说话的声音也很好听，让人感到很温暖！”

看到王奶奶精神矍铄，很多人不相信她已经107岁高龄了。网友@五政感叹：“老奶奶这个状态，也就像80岁左右吧。”山西网友@奥黛婷更是惊叹：“老奶奶看着顶多像70多岁。107岁，还有这么好的精神头，真好啊！祝奶奶健康平安！”

不少网友表示，王美娥老人状态这么好，她一定有一个很幸福的家庭，有一群孝顺的孩子。的确如此。“母亲的心态一直很好。她对我们有很好的家教，在我们很小的时候，就教我们待人要有礼貌，要团结兄弟姐妹、友爱朋友。”陈白芬说，“母亲在潜移默化中也把这种好家风传给了我们，我们兄弟姐妹之间很团结、很友爱，从来没有吵过架。”

王美娥出生于艰苦的家庭，养育了八个子女，早期家庭虽然比较困难，但她从无一言怨言，从不打骂孩子，“做人不要有歹心，什么事情都不要多想，每天笑地过就好了。”每当有人问起自己的“长寿经”，王美娥总是这样说，朴实的语言、爽朗的笑声，便是一切最好的回答。

王美娥出生于艰苦的家庭，养育了八个子女，早期家庭虽然比较困难，但她从无一言怨言，从不打骂孩子，“做人不要有歹心，什么事情都不要多想，每天笑地过就好了。”每当有人问起自己的“长寿经”，王美娥总是这样说，朴实的语言、爽朗的笑声，便是一切最好的回答。



二月三日，王美娥与5个女儿一同出游。



资讯

老年健康主题 科普讲座开讲

本报讯 在第十七个“世界卒中日”及晋江市社会科学普及宣传周期间，晋江市老年大学携手市老年学学会、市老年教育理论研究会开展“识别中风症状，把握宝贵时间”主题科普讲座，讲座邀请卫生保健班郑明智老师为大家讲解。

“脑卒中，俗称中风，是威胁老年朋友健康生活的‘头号杀手’。”讲座中，郑老师围绕脑卒中形成的常见病因及危害、如何快速又科学识别脑卒中，降低发病率、复发率、致残率及死亡率，如何进行脑卒中风险自我评定等方面进行讲解，并向老年朋友普及干预卒中发生的重要手段，还着重强调要牢记“BEFAST”口诀、“两个120”，一旦发现卒中迹象，应立即拨打急救电话，立刻就医。

讲座过程中，学员们神情专注、认真聆听，有的拿起纸笔详细记录，有的用手机拍下提示要点。“学到了很多实用且十分必要的‘救命本领’”，学员庄茹华表示受益良多。现场还发放了《人体健康与免疫科普丛书》等三本刊物，进一步普及老年健康保健知识，根植健康理念。据悉，晋江市老年大学连续8年被晋江市社科联授予社会科学普及基地。近年来，学校持续发挥办学优势，深入落实开展形式多样的互动交流，推动科普宣教工作提质增效。

欢乐出游

看热带风光 赏冰雪名城 老友11月出游胜地推荐

本报讯 11月，已进入立冬时节，在中国大地上呈现出不一样的风光，北方冰天雪地，南方秋高气爽，西北则一片金黄……这个时候，去体验不同风景、感受不同城市的季节轮换是不错的选择。记者从晋江各大旅行社了解到，最近较受关注的出游地有三亚、哈尔滨等。

三亚：感受热带风光

三亚以热带风光著称，游程不会很累。行程一般为参观当地的植物园、东南亚风情园、鹿回头风情园、海南茶艺园等等，美丽的热带风光将使老人完全融进大海、沙滩、阳光的怀抱。对于北方的朋友来说，这里也是最佳的养老目的地。一些北方常见的疾病，比如风湿性关节炎、高血压、哮喘、便秘等，在海南会明显减轻。

哈尔滨：体验冰雪的快乐

有的人想去热带，有的人却向往冰天雪地，那去哈尔滨准没错。哈尔滨是中国历史文化名城和国际冰雪文化名城，有“东北小巴黎”“东方莫斯科”的美名，市内建筑中西合璧、特色鲜明，圣索菲亚教堂、中央大街等都充满异域色彩。而飘着雪的哈尔滨仿佛让人置身于童话世界。

《晚晴》周刊联系方式

为了方便与读者们互动，我们设置了多个互动渠道，欢迎与我们联系。来信来稿请注明姓名、年龄、联系方式。

联系电话：13505065057
15980068048

投稿邮箱：33853075@qq.com
84552165@qq.com

微信留言：关注“晚晴周刊”微信公众号，直接发送至后台。

寄信地址：晋江市长兴路报业大厦20楼
晋江经济报社专刊部《晚晴》周刊收。

才艺秀·重阳主题作品选登

为弘扬中华民族传统美德，树立尊老、敬老、爱老、助老的社会风气，本报《晚晴》周刊特别征集有关重阳节的主题作品，表现形式可以为摄影、绘画、书法、剪纸等。征集消息发出后，我们收到了不少老友发送的作品。“才艺秀”栏目将陆续选登优秀作品，通过这些作品多角度展示老年人多姿多彩的晚年生活，从而营造崇文尚艺、尊老为德、敬老为善、爱老为美、助老为乐的社会新风。



剪纸作品：《庆重阳》
作者：周雪莹（女，1951年生）



摄影作品：《关爱老年 书香伴读》
作者：许三元（男，1966年生）