



## 看，咱厝百岁寿星们笑得多么开心

常言道，山中常见千年树，世上难逢百岁人。在咱晋江，今年的百岁老人却有111位，比去年新增19人，其中女性96人，男性15人。这些世纪老人生活得怎么样呢，他们有什么长寿秘诀吗？今天，我们就一起去看看咱厝几位百岁老人的生活日常，一起聆听岁月的故事。



扫码观看百岁老人的故事



### 爱打牌的百岁老人

青阳街道青华社区 黄乌赶 100周岁

“你们来啦，快来坐，快来坐。”当我们来到锦峰小区100周岁的黄乌赶家中时，老人家热情地迎了上来，拉着记者的手往沙发上带，她步履稳健，红色的中式衣服上戴着一串黄色的串珠项链，头上挽着发髻，发髻上还别着红色的小花发夹，衬得整个人又精神又可爱。

“我现在能自己洗衣服、梳头发，还能出去打牌。”说起自己现在的身体状态，黄乌赶笑着比画道：“我最爱去和老朋友打牌，一有空就到外面和他们打牌。”

黄乌赶的儿子庄空军告诉记者，老人家平时生活很规律，从不挑食，也喜欢吃零食。“孩子们买蛋糕什么的，我都会吃。现在几个儿子轮流照顾我，什么都不用自己操心。”黄乌赶告诉记者，自己现在生活完全可以自理，双手还很灵活，“过去自己靠编蓆直赚钱养家，已经很久没有编了，要是咸草，我现在还能编蓆直。”

虽然已是百岁高龄，但黄乌赶的记性还很好，“现在子孙加起来有六十几个，我都认得。”老人从桌上拿起一张全家福，指着相片里的人一个一个告诉记者这是谁。老人的儿子和女儿也凑过去看，有的头像比较小看不清，黄乌赶会问儿子这是谁，说着还会说起对方的趣事来，引得三人一起哈哈大笑，让人觉得无比温馨。

### 106岁老人爱运动

青阳街道陈村社区 王珠娘 106周岁

王珠娘是咱厝青阳陈村社区的老寿星。百岁高龄的她有自己的养生“秘诀”，那就是每天坚持锻炼身体。

每天早晨起床后，王珠娘会自己洗漱梳妆，然后到阳台上锻炼身体。拉伸筋骨是她每日必做的事情。“每天都要先运动再吃早饭，运动时间最少半个小时，大多数要一个多小时才会停下来休息。”王珠娘的儿媳如何淑卿告诉我们，多年前，王珠娘的腿因为摔倒受伤以致行动不便，要借助拐杖行走，但这一点也不影响她做运动。“平时我们要扶她，她都不要。她不喜欢别人扶着，喜欢自己走。”

记者来到王珠娘家中时，正逢王珠娘在阳台上运动，只见她手握栏杆，双脚用力踮起再用力落下，动作一点也不含糊，不仅有气势，也很有力量。她还利用栏杆拉伸手臂，“坐着的时候就锻炼手，或者按摩脸部脖子，练习脚的时候就扶着栏杆，一定要用力去伸展，筋拉伸了，人才会精神。”回到屋内沙发上休息是休息时，她都要穿戴整齐，把头发梳得整整齐齐才行。

早上9点，王珠娘才开始准备吃早饭。“运动前不能吃早饭，所以我是在运动之后才吃。”她笑呵呵地告诉记者，她爱吃饭，早饭要吃两碗稀饭，晚上要吃满满一碗米饭。“我不挑食，人要吃饭才有力气。”



天都要收拾屋里，自己的房间收拾得干干净净的，客厅的东西也都会收拾得整整齐齐。”何淑卿说，老人爱整洁，不管是运动还是休息时，她都要穿戴整齐，把头发梳得整整齐齐才行。

早上9点，王珠娘才开始准备吃早饭。“运动前不能吃早饭，所以我是在运动之后才吃。”她笑呵呵地告诉记者，她爱吃饭，早饭要吃两碗稀饭，晚上要吃满满一碗米饭。“我不挑食，人要吃饭才有力气。”

“我现在什么都能做，还能穿针。”虽然要借助拐杖行走，但是日常穿衣吃饭甚至做家务都难不倒王珠娘。“她闲不下来，每

### 自己接打电话的102岁老人

青阳街道曾井社区 张昌秋 102周岁

去采访青阳街道曾井社区102周岁的张昌秋前，记者拨打了对方留下的手机号码，心想着这应该是老人家属的电话。电话接通时，那头传来一声洪亮的声音：“喂，你找谁呀？”当记者问他是否是张昌秋家人时，电话那头传来：“我就是张昌秋。”洪亮的声音让人难以相信电话那头是一位百岁老人。

记者依约来到张昌秋家中，只见老人家穿着一件红色T恤，衬得他红光满面，精神更显矍铄。问他怎么保持耳聪目明时，老人家笑着说：“勤做事，不要闲着。我90多岁还在菜市场看车呢。”原来，张昌秋家就在曾井菜市场对面，之前他每天都去菜市场帮忙看停车位，直到这两年身体情况不允许了才没有再去。

因为儿孙都在外地工作生活，家人为张昌秋请了一名保姆照顾他的生活日常。“我吃东西很随便，牙齿虽然是补的，可是现在还能吃得动花生呢。”张昌秋笑呵呵的，秋日的阳光打在他的脸上，笑脸跟花一样明媚。



### 一天能吃两斤葡萄

陈埭镇南霞美村 杨人銓 102周岁

“我叫杨补鼎，今年104岁了。”一有人问起杨人銓今年几岁，他便会说着自己的小名，比画着说起自己的虚岁有104岁了。

这位世纪老人自小没有上过学，但是他却认识了不少字。“我以前喜欢管弦（南音），要学习唱谱就得学着认字，跟着唱谱学着学因此认识了不少字。”杨人銓有些耳背，喜欢看电视剧他总是戴上眼镜，然后试着通过字幕来了解剧情。

杨人銓有个特别的爱好，那就是喜欢吃葡萄，“如果不控制着他吃，一天他能吃掉两斤葡萄。”负责照顾他的阿姨说，一个月买葡萄的钱不下1000元，但是他喜欢，家里人也都依着他。

杨人銓的家人杨思彪告诉记者，之前，老人每天要到家门口走走，有时还要去家附近的菜市场转转，自己去买葡萄。去年开始，因为腿脚比较无力，他就坐在轮椅上，要家人推着去，“现在每周都要推他去，少则一次，多则两三次，出去转一转，他会很开心。老人家，让他开心最重要。”杨思彪笑着说道。

### 资讯

#### 安海源深老人学习健康知识

本报讯 15日上午，一场针对老年朋友的健康知识讲座在晋江安海镇源深老人学校举行。

据悉，为进一步提高老年人的健康水平、普及糖尿病防治知识、传播健康文明的健康生活方式、营造良好社会氛围，源深老人学校特别邀请安海镇卫生院医生蔡莉莉，为老人作以“做好糖尿病管理 安享幸福晚年”为主题的健康知识讲座，为老人们带去健康知识和祝福。

现场，安海源深老年人协会还为老人发放重阳节慰问金及菊花茶等爱心物资。

#### 爱心企业及乡贤为阳光社区老人发福利

本报讯 11日，晋江青阳街道阳光社区老年人协会为欢庆重阳节，为社区400位老人每人发放100元过节慰问金，并携手爱心企业南洋珠宝为阳光社区240位70周岁以上老人发放爱心物资，每个老人领到了10斤米、5斤油和一箱牛奶，提着这沉甸甸的礼物，老人们喜笑颜开。当天晚上，阳光社区老年人协会还将携手爱心企业兴泰酒店宴请老人，为老人送上节日祝福。

阳光社区老年人协会负责人庄永达表示，重阳节期间，社会各界热心企业及爱心人士慷慨捐资，为青阳街道阳光社区老年人发放红包、油米等福利，其中，青阳街道阳光社区居民委员会出资20000元、兴泰酒店董事长庄铭约捐资50000元、南洋珠宝捐赠25000元物资、华美公司林辉甫捐资5000元、社区乡贤及老年人协会部分会员捐资约70000元，“感恩社会各界对阳光社区老年事业发展的支持，以及对老年人的关心。”庄永达代表社区老人致谢。

#### 乡贤连续10年献爱心 前蔡村老友喜领红包

本报讯 11日，一场特别的庆重阳活动在晋江安海前蔡村第二网格老人会举行，前蔡村老年人协会为村里229位老人发放慰问金27.78万元，其中3位90周岁老人每人2200元；226位60岁及以上老人每人1200元，全部慰问金由盼盼蔡金安基金会、阿一波敬老基金会捐赠。据悉，这是盼盼蔡金安基金会、阿一波敬老基金会连续10年为前蔡村老人发福利，盼盼蔡金安10年捐赠累计近300万元；阿一波李宁波10年捐赠累计近50万元。

当天，在现场，安海交警还为老人们讲解交通安全知识，让老人们度过了一个愉快的重阳节。

本版由本报记者黄海莲、陈巧玲、雷焱、于升志采写

### 才艺秀·重阳主题作品选登

在重阳节来临之际，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。征集发出后，我们收到了不少老友发来的作品。即日起，《晚晴周刊》才艺秀栏目将陆续在版面上选登优秀作品，通过优秀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。



书法作品：《松鹤延年》 作者：曾添辉男（1957年生）



剪纸作品：《盛世晚晴》 作者：陈碧理女（1953年生）



剪纸作品：《敬老》 作者：苏白凌女（1956年生）



摄影作品：《福利中心庆重阳》 作者：吴坤辉（男，1947年生）



摄影作品：《老少同乐》 作者：庄天民（男，1948年生）