

百岁老人:感恩新时代好生活

对于家庭来说,百岁老人是无价之宝;对于社会来说,百岁老人是一部见证了历史变迁和时代变革的活历史。在敬老月里,记者走近百岁老人,听听他们的长寿秘诀。

104岁马青霞:
心态好、生活规律保健康



午后的阳光照射进整个房间,刚刚午休过的马青霞坐在床上,看到家里来了客人,她的话比平时多了许多……今年104周岁的马青霞是青岛市市南区云南路街道广州路社区的老居民,说话利落,思维清晰。

“我母亲的记性特别好,思路也很清晰。”大儿子周国华说,家里几十口人,老太太个个都记得清楚,甚至很多多年不见的老朋友,见了面也依然能叫得上名字。

周国华告诉记者,1984

年,父亲去世后,马青霞一直一个人居住,直到2002年的一场大病,老人被大儿子“强行”接到了家中,“她从来不愿意麻烦别人。”

谈到老人长寿的秘诀,三儿子周同强说,心态好、吃得健康、生活规律,这三点对于长寿来说非常重要。“孩子们都孝顺,从不惹我生气,大儿媳妇每天都给我做好吃的,我什么都能吃,饭量也不错,每天还会喝上一点小酒。”马青霞笑呵呵地说。

据周国华介绍,母亲从年轻时就脾气很好,也很能干,遇到事情从来都是慢慢解决,凡事不跟别人计较,因此父亲在世时,他们夫妻感情很好,很少拌嘴。不仅如此,母亲还是个热心肠,以前经常帮着双职工邻居照顾孩子,现在即使不住在原来的地方,那些被照顾的孩子还会经常来看望她。

马青霞说,在新时代,她过上了家庭和睦、儿孙满堂的幸福生活,她打心底感恩这个时代。“住的吃的越来越好,感谢党、感谢政府,国家一个月给我很多的福

利,还经常有人来看望我,我很知足。”

101岁何士津:
笑对人生好心态

每天下午,在位于青岛市市南区浙江路上的福涛颐养老年公寓内,何士津都会坐在走廊内泡泡脚、晒晒太阳,静静地看着窗外的风景。作为全院年纪最大的入住者,今年101周岁的何士津已在这里住了近4年的时间。

何士津1921年出生于日照市莒县,来到青岛后,就职于青岛啤酒厂。何士津共育有一子一女,在儿子何庆宝的眼里,父亲是一个做事特别认真的人,“那时,家里的事父亲顾不上多少,他一心都扑在工作上,凡是和他接触过的人,都特别地尊重他。”

何士津是个闲不住的人,从单位退休后,住在海

边附近的他成了沙滩上的常客。“老人身体是非常好的,这么多年感冒发烧几乎没有,这可能得益于他常年坚持锻炼,来养老院之前,97岁的他还在第一海水浴场游泳呢。”

谈及老人长寿的秘诀,何庆宝认为,老人心态好是关键。此外,近年来国家的福利政策愈加完善,对老人的照顾更多了,自从老人住进了养老院,护理人员、医护人员为老人提供了全方位的保障,这些都让老人和家属倍感暖心。

“老人家长寿应该与他的性格,还有家庭和睦有很大关系。”护理员张永波已经照顾何士津两年多的时间,“他是个很开朗、很随和、没有脾气的长者,除了一侧耳朵有些背,口齿清晰,记忆力还挺好,和他在一起,他经常和我们开玩笑,丝毫感觉不出他有这么大年纪。”张永波告诉记者。

采访中,虽然何士津话并不多,但他脸上始终面带微笑,“现在的生活很幸福,有吃有穿,子孙孝顺。我过得很快乐。”记者 许瑶

桑榆情暖
百岁祝寿

本报讯 金秋重阳时,浓浓敬老情。今年,青岛市军休服务中心迎来首位百岁军休干部——出生于1922年的陈瑞华。10月4日,青岛市军休服务中心副主任王涛一行来到军休干部陈瑞华家中,为这位百岁老人送上慰问品,并致以节日的问候。

一大早,陈瑞华家中就热闹非凡,军休服务中心工作人员将寿桃、长寿面摆在桌上,为陈瑞华穿上唐装、围上红围巾,送上鲜花和精心制作的百寿图。

身体怎么样、饮食如何、生活有无困难……王涛详细询问了陈瑞华的身体状况和日常生活情况,认真倾听她对于军休工作的意见建议。“感谢组织始终惦记着我,我的晚年生活很幸福。”陈瑞华表示。

下一步,青岛市军休服务中心将继续落实好军休干部“两个待遇”政策,用心用情服务好每一位军休干部,让军休干部老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐。(记者 张磊 通讯员 游潇)

中海锦年康养
新中式养老生活创造者

中海锦年养老公寓

严寒冬季 锦年给您一个温暖的家

·五星养老·营养膳食·24h照护·医疗康复

体验礼 限时特惠,9.9元入住五星级养老公寓
三天两夜,超值体验
(评估通过后方可接收)

成交礼 成功入住即享价值¥388元体检费用
床位费2人同行1人半价

活动截止时间
2022年11月15日

报名热线 | 66083688 66083677
0532 青岛市李沧区万年泉路141号(中海国际社区一里城南门对面)

疫情期间暂不提供参观服务 / 活动最终解释权归中海锦年养老公寓所有

讲文明 树新风 公益广告

崇俭尚德 倡导文明
移风易俗 树立新风

