



办好市办实事:青岛,让养老变成幸福的事

10月22日,在重阳节到来之际,2023年青岛市养老服务市办实事集中开业暨慈善支持为老服务项目启动仪式在胶州市三里河镇举行。青岛聚焦老年人所需所盼,努力办好养老这件民生大事,努力推动养老变“享老”。(详见2版)

九九重阳节,浓浓敬老情。“九九”与“久久”同音,有长久长寿的含义。近日,记者采访了几位百岁老人,记录下他们的长寿秘诀。

百岁老人迎重阳

健康生活有“密码”

记者 臧硕 尚美玉 张磊

103岁周月朝:乐观好学 粗茶淡饭

家住青岛市市南区江苏路街道江苏路社区,今年103岁的周月朝是一位远近闻名的寿星。日前,记者跟随社区志愿者来到老人家中,正在休息的周月朝赶紧起身相迎,只见她行动敏捷,动作麻利,完全不像一位年过百岁的老人。虽已103岁,但老人生活自理能力非常强,

自己房间的打扫清洁、床上整理,她都是自己亲手做,不肯让子女代劳。

周月朝老人是浙江人,年轻时跟随丈夫来到青岛,她的丈夫是青岛大学附属医院的专家,那时候她在医院负责图书工作。说起之前的工作,周月朝记忆犹新。

老人之所以长寿,是因为她一直保持着良好的心理状态和生活习惯,平日里饮食讲究规律适量,粗茶淡饭,为人处世上心胸开阔,从不斤斤计较。在孩子们印象中,老人从未与家人、邻里发生过矛盾。老人虽为人和和气,但在孩子的教育问题上,老人很是严厉,树立了良好的家风家教,晚辈们都获益良多。

102岁台自游:潜心读书 知足常乐

10月20日,记者来到位于青岛市黄岛区嘉陵江东路台自游的家里,见到了这位102岁的老人。出生于1921年的台自游,退休前是青岛市电业局的高级工程师,自学英、日、俄三国语言,直到70岁才正式退休。

退休后的台自游,依然没有放弃学习进步,每天读书看报。“老爷子心态好,不管闲事,只闷头自己看书。”说起

长寿秘诀,孙伟华介绍道,老人饮食特别规律,“每天早上,一根海参、两个鸡蛋、一个蔬菜饼,外加一碗粥或一杯鲜奶。最近老爷子不爱吃蔬菜,我就把蔬菜剁碎,做成各种蔬菜饼,或者打在鸡蛋糕里,吃得比我都多。”孙伟华说。

台自游育有一男二女,他一直跟着儿子儿媳居住。天气好的时候,他们还会带着老人外出游玩,“金沙滩、贝壳桥、海军

博物馆,近便的地方经常去。现在老人出门走路不方便,我们就买了辆轮椅推着他。”值得一提的是,孙子台鑫每次下班回家,都会先到爷爷屋里,跟爷爷交流几句,什么大数据、人工智能,聊得很开心。“我对现在的生活非常满意,没想到咱们国家能发展到这个程度,国泰民安。我也很幸福,儿子儿媳都很孝顺,孙子也争气,考到博士后,成了比我还厉害的科研专家,我知足了!”台自游满脸笑容。

100岁于开三:笑对人生 感恩岁月

“现在的生活不仅吃、穿、用非常丰富,最宝贵的是稳定和谐,活到100岁了,过得这么幸福、美满,希望国家永远繁荣富强。”于开三笑着说。于开三1947年加入中国共产党,在解放战争期间,他千难万险,冲破封锁输送铁板;解放后,他兢兢业业,带领青啤人再创辉煌;现在的他感激生活在稳定和谐的时代。

走进于开三的卧室,床头上的《义勇军进行曲》的歌词赫然在目,“昨天老父亲还跟我说歌词都记着呢。”于开三的女儿

于嘉丽笑着说,“父亲年轻时那就爱好广泛,唱歌、扭秧歌、拉二胡,现在早晨偶尔也会唱唱歌,《义勇军进行曲》《夕阳红》都不在话下。”于嘉丽说,“平日里,父亲性格乐观开朗,对谁都不发火,从单位到邻居,没一个说他不好的,开朗乐观的性格应该就是他的长寿秘诀之一。”

于开三非常喜欢做手工,家人为其打造了一间专属“工作室”,“手工扇子、提鞋把、苍蝇拍、拐杖等,我都会做。”于开三说,不仅会做,他还送给街坊邻居。

铭信口腔

启动“笑口常开关爱老人服务”活动

为深入落实国家“健康中国三减三健口腔健康”行动方针,倡导尊老良好风气,铭信口腔发起“笑口常开关爱老人服务”活动,凡老年生活报读者和铭信口腔周边社区**60岁以上老年人**均可享受来院免费口腔健康检查一次,还可领取生日蛋糕礼一份。鲁医广【2023】第0707-356-3702号

咨询报名热线:13067861666



周月朝



台自游一家



于开三夫妇

“九九重阳节·暖暖敬老心”

志愿服务活动

参与即可抽奖

时间: 10月25、26、27、30、31日(暂定)

地点: 南昌路190号青岛市志愿者广场

志愿服务团队提供专属暖心服务(法律咨询、康养咨询等)

金秋时节又重阳,人间晚晴暖夕阳。重阳节到来之际,为弘扬中华民族敬老爱老的传统美德,丰富老人精神文化生活,进一步营造关爱老年人的浓厚氛围,促进社会文明。老年生活报、老年生活大学,联合爱心敬老企业策划举办“九九重阳节·暖暖敬老心”志愿服务活动,传递敬老爱心,共贺重阳佳节。