



老年人是家庭的财富，也是社会的财富，通过家人的关心和陪伴让老人们感受到亲情和温暖，才能让老人们乐享晚年幸福生活。记者从青岛市民政局获悉，截至目前，全市80周岁及以上老年人共有30.8万人，百岁及百岁以上老人达1250位左右。

99岁老爷子每天打球两小时

赵云坞近百岁高龄仍思维敏捷行动自如



市军休服务中心主任曹文德(右)为赵云坞送上鲜花。



赵秀贞(中)和女儿及护理人员刘美合影。

- ◆人物:赵云坞 99岁
- ◆爱好:喜欢打门球
- ◆长寿秘诀:早睡早起身体好

相敬如宾老夫妻 热衷学习新事物

10月19日上午，记者来到百岁老人赵云坞家中探访，正赶上市军休服务中心主任曹文德一行来老人家中看望，并送上重阳节的慰问品。据悉，赵云坞离休前为海军航空兵第二师司令部训练科副科长，现为市军休服务中心一分中心军休干部，虽已近百岁高龄，但仍思维敏捷，行动自如。赵云坞在工作期间认真负责，获得嘉奖一次、先进工作者一次的荣誉。

赵云坞的一天自律而有意义，他注重保持良好的生活习惯、健康饮食、适度的运动和良好的心理状态。每天早晨5点钟起床下楼晨练，6点半赵云坞为自己和老伴准备早饭，7点出发到老干部活动中心打门球，通常打两个多小时，在活动中心里他是年纪最大的，但球技相比于其他人却毫不逊色。中午11点钟吃午饭，下午休息一

会儿，傍晚5点钟吃完晚饭后到楼下遛弯，晚上8点钟准时泡脚休息。赵云坞老人在部队奉献了一辈子，他的老伴李桂芳告诉记者：“平时在家里，他喜欢看国际新闻，特别关注军事方面的新闻，军休中心为老干部提供了智慧屏，他也时常关注智慧屏推送的新闻内容，并且给军休中心提了不少建设性的建议。”

赵云坞和老伴一路走来经历了许多风雨，共同面对了种种困难和挑战，这其中深厚的情谊和相互扶持的力量使他们相伴到白头，这让两位老人十分珍惜现在的幸福生活。“她是一名作家，写了好几本书。”赵云坞满脸自豪地向记者介绍着老伴李桂芳。今年91岁的李桂芳不仅可以熟练运用电脑写作，还出版了多本图书。李桂芳不但喜欢看书，热爱学习，而且她接受新事

物的能力也令年轻人刮目相看。平日里，李桂芳喜欢使用平板电脑学习，而且她还可以自己去银行办理各种理财业务。

报效祖国一直是赵云坞家庭中的家训家风。“出去学的知识一定要回来报效祖国。”赵云坞时常用这句话告诫子女，李桂芳也曾以“为什么要让子女回国工作”为话题在报纸上投稿。李桂芳告诉记者，“孩子们在美国读完博士后，赵云坞要求他们必须回国工作报效祖国，现如今儿子儿媳在上海从事信息科技工作，女儿是青岛大学教授，前几年外孙也从美国学成归来，如今在上海从事生物信息工作。女儿离得近，每周都会回家两三次照顾我们，生活必备品不需要我们说，孩子们就会买回来，都是非常孝顺的孩子。”在赵云坞孩子们看来，在这个家庭中，从小听着革命故事长大，有着和前辈共同的责任和使命。

- ◆人物:赵秀贞 101岁
- ◆爱好:喜欢吃零食
- ◆长寿秘诀:随遇而安保持豁达心情

女儿陪伴百岁母亲 养老院里安享晚年

百岁老人是一种令人敬佩和令人羡慕的存在，他们经历了漫长而丰富的人生旅程，拥有着独特的智慧和生活哲学，在青岛城润家白沙精典颐养社区有这样一位“明星”，10月20日上午，记者来到“城润家”探访百岁老人赵秀贞的日常生活。

“姥姥，想吃点什么东西？吃点小零食吧？扣紧纽扣，摸摸手凉不凉。”护理人员刘美耐心地和百岁老人赵秀贞交流着，刘美一边聊天一边从柜子里拿出赵秀贞爱吃的豆沙包递到老人手里。据刘美介绍，赵秀贞今年101岁了，喜欢吃零食，特别是热爱甜食。虽然喜好甜食，但老人的血糖控制得一直很好，没有出现“三高”情况，精神和身体状况都不错。

“姥姥好，今天过得开心么？”“开心！你好，我好，大家都好……”这里的每一位护理人员都对这位百岁老人给予了特别的关怀和关注。上午护理人员会为老人安排一些休闲娱乐活动，如看电视、听音乐、玩棋牌游戏等，下午会推老人到室外晒晒太阳，活动一下。“东方红，太阳升，中国出了个毛泽东，他为人民谋幸福……”在护理人员的带动下，赵秀贞跟随大家一起哼起了小曲儿，一边哼唱一边拍手，赵秀贞的脸上笑意盈盈。在宣传栏里，记者发现了赵秀贞的作品，原来她还是一名“画家”，在“城润家”组织的绘画活动中，赵秀珍在护理人员的帮助下完成了一幅“参天大树”画作，五彩斑斓，也映射出赵秀贞缤纷多彩的晚年。

生活。

“这里从院长到服务人员，都特别亲切，总是笑脸相迎，我们考察了很多家养老机构，最后选择在这里，感到非常的幸运。”年过80岁的齐阿姨是百岁老人赵秀贞的女儿，据她介绍，此前一直是她和老伴照顾老母亲，随着老人年龄的增长，加上他们老两口也都年过八旬，照顾起来有些力不从心，经过多方考察，她决定将老母亲送到“城润家”这里。“最初担心老母亲一个人住不习惯，我和老伴本想陪伴她一段时间再回家，没想到在这里的体验非常好，让我们有了家的感觉，索性我们就一起住了下来。”齐阿姨高兴之情溢于言表，他们在这里不仅可以每天陪伴自己的母亲，自己的老年生活也得到了妥善照顾。

延伸

百岁老人享长寿补贴

记者从青岛市民政局获悉，截至目前，全市80周岁及以上老年人共有30.8万人，百岁及百岁以上老人达1250位左右。近年来，青岛市连续将优质养老列入为民办实事工程，致力于老有所医、老有所养、老有所乐，努力让每个老人都能安享晚年。

据了解，我市设立了百岁老人长寿补贴金，对100周岁(含)以上青岛市户籍的老年人，市级每人每月发放不低于300元长寿补贴。在此基础上，各区(市)增发不低于每人每月100元长寿补贴。除此之外，青岛市对80周岁以上的老人均有补贴政策，80岁(含)以上青岛市户籍老年人每人每年150元体检补助；80周岁至89周岁享受本市最低生活保障待遇的老年人高龄津贴标准每人每月不低于120元，90周岁至99周岁享受本市最低生活保障待遇的老年人高龄津贴标准每人每月不低于220元，其他80周岁至99周岁老年人高龄津贴标准由各区(市)结合各自实际制定。

除了发放长寿补贴外，今年以来青岛市民政局还打造了广泛覆盖、便利可及、平价优质的老年人助餐服务体系。我市70周岁及以上常驻老年人到老年人助餐服务机构就餐，就可享受到老年人助餐补贴。街道(镇)级居家社区养老服务机构、社区(村)级居家社区养老服务站、区(市)设立的助老大食堂以及物业服务企业利用小区物业服务用房开设的具备老年人助餐功能的养老服务站等机构，均可提供老年人助餐服务。老年人可就近选择老年人助餐服务机构进行签约，只需携带自己的身份证件(暂住证)和社保卡即可，签约后就可以享受到老年人助餐补贴。