



百岁老人的“人生课”
系列报道 ①

开栏的话

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”。为弘扬尊老、敬老、爱老、助老的传统美德,在重阳节来临之际,青岛早报开展“我们的节日·重阳节”百岁老人采访活动,听他们讲一堂“人生课”,积极营造尊老、敬老、爱老、孝老、助老的良好氛围。百年风采,这些老人经历过不同的人生风雨,却有一个共同点,那就是始终笑对生活,有着健康的生活方式、积极的情绪心态,在家人、养老护理人员的关心陪伴下,享受着社会养老保障体系的温暖,健康长寿,安享幸福。

百岁老人“零烦恼” 爱玩网游特时髦

101岁的陈桂英老人不仅生活能自理 还经常用平板电脑看视频玩游戏

记者从青岛市民政局老龄工作处了解到,截至2023年年底,我市60岁以上户籍人口老年人数量为215万人,老龄化率达到25.2%;全市每月享受长寿补贴的百岁老人近千名。国庆节假期,记者来到李沧区社会福利院进行探访,这里生活着大约200位老人。走进干净整洁、舒适优美的院区,记者看到有的老人安详地坐在长椅上晒太阳,有的正在做康复运动。一楼的自理区里住了好几位95岁以上的老人,他们闲来无事经常相互串门聊天,101岁的陈桂英是其中最爱笑、最乐和的。

百岁老人生活自理

记者走进陈桂英的房间时,她正拿着平板电脑与家人视频聊天。虽然已经101岁,但陈桂英老人的活力一点不亚于年轻人,始终保持着对生活的热情和对新事物的好奇,她甚至还会玩网络游戏。“过去我用的是老人机,这几年学会了用智能手机,孩子给我买了平板电脑,我跟着孩子和工作人员学会了发微信、听新闻,随时都能看小重孙的视频,真好玩!”陈桂英老人一边说,一边笑得眯起了眼睛。她已经在李沧区社会福利院住了17年,逢年过节儿女想接她回位于城阳的家,她都不肯走,“在这里吃得好、住得好,有老朋友,很好很好。”

陈桂英早年在青岛国棉七厂工作,是一名普通的一线工人。“现在工厂早就没了,都是成片的高楼了。过去纺织女工可是‘半边天’,不但人要勤快,双手也得灵巧。”陈桂英有着深厚的纺织情结,退休后经常做些缝缝补补的针线活,虽然现在眼神不好了不再做,但穿衣始终整洁利落。

时光如梭,编织经纬。陈桂英告诉记者,她年轻时曾患过肺结核,一度对健康造成了不小的威胁,但最终战胜病魔,恢复了健康。如今,尽管已年逾百岁,她依然保持着自理能力,基本不需要护理人员格外照顾。“每天在院里进行简单的锻炼,虽然行动慢点,但自己洗脸、穿衣、吃饭都没问题!”日常生活能自理,这让陈桂英十分自豪。

笑口常开最爱说“好”

在谈到自己健康长寿的秘诀,陈桂英老人笑着说:“没有什么特别的,就是心态好,经常锻炼身体。”她认为,保持乐观、平和的心态是自己长寿的关键。无论在生活中遇到什么困难,她总是能够坦然面对,从不为琐事烦恼,这种豁达的生活态度使她在百岁之际依然充满活力。她还提到,适量的劳动和运动对保持身体健康也很重要,年轻时她常常进行体力劳动,这为



陈桂英老人总是乐呵呵的。

她打下了良好的体质基础。

“老人就喜欢说‘好’,看什么都说好,平时我们做的一些微不足道的小事,到了陈奶奶这里,也是满口的‘真好,谢谢!’”护理员姜岩告诉记者,她来福利院工作快10年了,几乎从没见过陈桂英老人生气发火,“我们帮她晒衣服被褥,帮她擦玻璃打扫卫生,奶奶总是不住地夸赞、表扬、感谢我们。她每天乐呵呵的,跟她接触的人也都不自觉地被感染了,心里暖洋洋的。”姜岩感慨,可能就是这样的好心态,让老人高寿。

“奶奶的家人是她生活中的重要支撑。她的儿子、女儿、孙子经常来看望她,平时还通过视频通话保持联系。每次与家人通话时,奶奶总是笑容满面,向他们讲述自己的近况。”姜岩说,这种亲密的家庭关系让老人感受到亲情的温暖,也保持了良好的心情。“她与福利院里的其他老人相处得可好了,尤其是和另一位奶奶姜秀兰,两人经常一起聊天,分享生活中的点滴,彼此支持。”正说着,陈桂英老人拿出平板电脑,熟练地找出自己小重孙的视频和照片,给其他老人看,一边看一边说:“真好玩,这小宝长得可快着哩!”

“我们院里经常对老人进行智能手机使用的培训、指导,让老人们与时俱进,老人们无论是想练书法还是想玩手机游戏,在院里都可以学,让老年生活更丰富多彩。”姜岩介绍。在岁月的角落里,每一张布满皱纹的脸就像一部历史书,记录着欢笑与泪水、成功与挫折。他们的目光穿过岁月的迷雾,依然闪烁着希望的光芒。他们或许不再矫健,但那颗心依然充满热情,那份对生活的热爱从未褪色。

心态乐观从不挑食

“我不挑食,院里做的每顿饭我都爱吃,花样多,非常丰富,都好吃。逢年过



陈桂英(右)给老友展示平板电脑里的视频。

节,孩子们每次接我回家,我都舍不得走,再加上有点晕车,孩子们也就顺着我了。我在这里跟在家一样,样样都好。”陈桂英老人满足地说。“有的老人刚来院里时,走路需要拄拐杖,经过一段时间调养后,不用拐杖就能走得很好。有的老人的体重从90多斤长到110多斤,甚至还长出了黑头发,体格和气质都好了许多,令家属惊喜不已。”姜岩介绍。刚刚过去的中秋节,院里为老人们专门准备了节日餐,接下来的重阳节还将举办大联欢庆祝活动,各部门员工都将登场给老人们献上文艺节目。

李沧区社会福利院院长王津峰介绍,李沧区社会福利院成立已24年,始终秉持“关注细节、追求卓越”的管理理念,倾情打造“真情永相伴”的养老服务品牌。为了不断满足老年人多层次、高品质健康的养老需求,从适老化菜谱钻研到个性化“膳食名片”精准定制,合理搭配、服务到“胃”,下好智慧化膳食服务“个性”“营养”“管理”三步棋。打造由厨师长、营养师、评估师等组成的专业化膳食服务小组,通过老人入住前的膳食服务评估及入住后的膳食服务反馈,为每位老人定制专属个性化“膳食名片”,并根据他们的健康状况和身体需求同步调整,让老人在“吃得放心”的同时感受到“家”的温暖。膳食营养搭配上着重突出“医食同源、药食同源”,开发出糖尿餐、低盐餐、低嘌呤餐等治疗式膳食,并顺应二十四节气,推出特色养生膳食主题,增添时令养生菜品“时令养生汤、彩色面食”等,打造老年人“舌尖上的幸福”。

“陈桂英奶奶待人宽容和善,总是鼓励、赞美别人,她的好心态和豁达、乐观、积极的人生态度值得我们学习。”王津峰说,李沧区社会福利院的“福”文化是一种精神寄托和情感纽带,让这里的每一个工作人员同心同向、同频共振,肩负起照顾老人的责任与担当,让每一份幸福感成色更足。

相关链接

岛城近千名老人 享受长寿补贴

记者从青岛市民政局老龄工作处了解到,青岛是国内人口老龄化程度较高的城市之一。2023年,全市60周岁以上户籍人口215万,占全市总人口的25.2%。全市每月享受长寿补贴的百岁老年人近千名。近年来,青岛多措并举,兜牢老年人“稳稳的幸福”。

青岛市在全国率先建成多层次多支柱养老保险体系。第一支柱基本养老保险持续夯实,制度实现全覆盖,参保率全省最高。持续强化政策供给,退休人员养老待遇水平不断提高;持续提高居民养老金水平,将城乡居民基本养老保险基础养老金最低标准由最初的55元/月提高到218元/月,分别高出全国、全省标准115元、50元,切实兜牢民生保障底线。第二支柱企业年金健康发展,我市在全国首创政企协同、精准宣传、优化服务的“三位一体”提升企业年金覆盖面新举措,全市已建年金的企业数量占全省总量一半以上。全市近3000家单位建立了企业年金,惠及职工近16万人。第三支柱实现创新发展,在养老金改革试点期限内养老理财产品累计销售产品规模61.9亿元、特定养老储蓄业务累计销售78.5亿元;青岛市作为个人养老金制度全国先行试点城市(地区)之一,提出的“设置缴存后悔期”等建议被人社部采纳并在全国推行。

坚持关注老年民生,提升老年人社会福利。实施高龄津贴、困难老年人补贴、经济困难不能自理老年人护理补贴制度及困难老年人入住养老机构补贴制度等兜底保障政策,其中,全市年发放高龄津贴及困难老年人生活补贴资金约2.73亿元。自2016年起,我市实施由财政资金为青岛户籍老年人统一购买意外伤害保险,已累计投入保费3.6亿元,完成理赔3.4亿元,惠及145257人次。



扫码观看
相关视频
拍摄/剪辑
纪宣呈

本版撰稿摄影
观海新闻/青岛早报记者 杨健
实习生 陈瑞玲