

# 爱动爱笑爱热闹 好看新闻好追剧

101岁邱景华是大家的“开心果”、102岁张福致每天都要看报……看岛城多位百岁老人的精彩生活

## 百岁老人的“人生课” 系列报道 ③

2020年我国已经成为百岁老人数量最多的国家,标志着正式迈入“长寿大国”行列。百岁老人们在历史洪流中不畏艰难敢闯敢拼,积累了宝贵的经验和智慧,他们有的乐观爱笑,喜欢户外活动;有的喜欢读书看报,享受终身学习的快乐……这些鲜活的人生,传递出鼓舞人心的力量。在老龄化问题和“银发经济”越来越受到重视的背景下,我们带广大读者走近老年人、理解老年人,展现高龄老人的真实生活和精神世界。

### 人物 1

101岁邱景华

## 爱笑爱动“开心果”

101岁的邱景华老奶奶住在李沧区社会福利院的护理区,放在十几年前,她最喜欢的就是到院子里的果园里摘杏、桃、樱桃,捧着劳动果实开心得合不拢嘴,实打实地是一位“老小孩”。现在,虽然不能再“摸高”,但每逢天气好的时候,她总会要求护理人员陪她去院子里走走,每天晚饭后在院区里散步遛弯更是必不可少。

“我喜欢打麻将,打到96岁才不打了。年轻时还喜欢爬山,不仅锻炼身体,还能保持好心情。”邱景华说。她是李沧区社会福利院里大家都喜欢的性格外向派老人。“邱奶奶经常跟我们开玩笑,前些年文艺汇演,她总是第一时间报名表演节目,性格特别开朗,闲暇时最喜欢打麻将,人缘很好,是我们的‘开心果’。”护理员李红告诉记者。现在院里再举行庆祝活动,邱景华虽然不再上台,但也是观众席里最活跃的那一个。“今年重阳节,女儿说来陪我看完院里的节目,我早就盼着了。”邱景华笑着说。

当记者问到邱景华奶奶的饮食习惯时,她轻松地说:“吃饱就行,不讲究。”在她看来,长寿更重要的是心态平和,别被困难打倒,别被疾病压倒。她特别感谢李沧区社会福利院的所有工作人员,感谢他们像家人一样悉心照顾自己。这位老人,见证新中国成立后经济发展、社会进步的巨大变迁,“现在的幸福生活真是好啊。”邱景华很爱笑,经常拉着护理员的手唠家常,“我以前担任过调解员,获得过很多次荣誉呢。”

护理员李红照顾邱景华有一年多了,今年40岁的她表示,“我们两人平时无话不说,邱奶奶性格非常开朗、乐观、豁达,很喜欢跟我聊她年轻时的事儿,聊她的家庭趣事。”曾有一件事李红印象深刻,那天正好是她值夜班,邱景华躺在床上肚子不舒服,呻吟之际李红第一时间发现,并让医生赶紧来检查,“邱奶奶吃药两小时后来见起色,还是说肚子疼,那晚我一直没睡觉,坐在她旁边守着。”李红后来汇报院里、联系家属,得益于李沧区社会福利院与青岛市第八人民医院的医联体合作,邱奶奶救治很及时,检查确诊为肠梗阻,经过治疗,病症很快解决。

邱景华康复出院,心情愉悦,回到福利院时脸上又恢复了标志性的笑容,嘴上像抹了蜜一般对李红感谢地说,“有你真好啊。”吃着院里特别准备的“元气餐”,蒸鸡蛋羹、营养粥等,邱景华十分满足和感动。“邱奶奶就像个可爱的孩子,非常知足,经常对我们说着甜甜的感谢,让我们心里特别温暖。”李红告诉记者。

“心情好,身体好。”对于长寿的秘诀,邱景华总结得非常简单。她认为,健康不仅仅是体现在身体上,快乐的心态同样重要。即便工作中遇到困难,也要保持乐观的心情。她鼓励年轻人多运动,多培养兴趣爱好,积极乐观、心情开朗才是保持健康的根本。按时

### 人物 2

102岁张福致

## 每天盼着读报纸

“我每天必须得看青岛早报,确实喜欢,真好。”在李沧区社会福利院的介人护理区,记者遇到了102岁的张福致爷爷,一位不折不扣的青岛早报“忠爱粉”。别看张福致年龄大了,说话不是非常清晰了,但是眼神特别好,记忆力也很好。“早上有时我们送报不及时,张爷爷就会催我们;或者拿错了,不小心拿成前一天的报纸,都会被他发现。”护理员王静笑着说。

张福致已经在李沧区社会福利院住了许多年,随着岁月流逝,从最开始住在一楼的自理区,逐渐到了现在的介人护理区。虽然体能下降,自理能力逐渐降低,但他性格要强,一点也不喜欢麻烦别人,总是坚持每天自己穿衣、叠被,牙口不好了,就用勺子自己慢慢吃,想做什么事、需要什么东西也总是先自己尝试。“张爷爷能自己干的,就不会让我们帮忙,他非常勤快,爱干净。”王静说。

张福致现在每天的生活很简单,除了晒晒太阳,看报纸就是最大的爱好。每天早上护理员送来报纸,他就会变得很高兴,拿起报纸来眼睛明亮有神,报纸上的内容也成了他与大家交流的话题。“张爷爷,您给我念一念,这看的什么新闻啊?”当王静与张福致互动时,他就会特别认真地读起来,平时生活中偶尔的“小糊涂”瞬间不翼而飞,思路变得非常清晰。张福致告诉记者,“看到现在我们国家强大了,生活越来越好了,自理能力特别高兴!”据子女们介绍,张福致是从金融系统退休的,年轻时就喜欢看书看报,没什么烦心事,心态好,睡眠也好。

每周张福致的子女们都会轮流来看望他,这也是他最高兴的时候。家庭和睦、儿孙孝顺、互敬互爱,也是百岁老人们安享晚年生活的共同点。“有时家属走后,张爷爷还会跟我们说他儿女以前的事,很珍惜与他们在一起的时光。”王静告诉记者。

早餐吃饱,午餐吃好,晚餐吃少。张福致喜欢吃院里精心调配、营养均衡的三餐,尤其喜欢吃甜食,有时吃饱饭还会要求再添块小点心。“跟张爷爷相处下来,我摸准

了他的脾气,有啥事都会轻声细语地和他商量着来,用最大的同理心去理解他,给老人充分的尊重。”王静表示。

### 人物 3

106岁赵家驹

## 生活规律爱追剧

近日,记者跟随青岛福山康复医院和崂山区万林到家诊所的两位工作人员,走进了签约长期护理保险(以下简称“长护险”)服务的百岁老人家中。

“这个周状态怎么样?一天能睡几个小时?身体有没有不舒服啊……”问完近期身体情况,崂山区万林到家诊所照护员高秀华打开背包,拿出消毒工具给赵家驹的手臂消毒,然后测量血压、脉搏,并给老人做按摩康复。赵家驹今年106岁,是本次百岁老人走访中年龄最大的一位。

“父亲生活很有规律,每天早上吃完饭后,我们会帮他按摩一下,然后他自己看电视剧。每天都有午睡习惯,下午再看会电视剧。”赵家驹的女儿介绍,父亲的身体状态还不错,但年龄毕竟太大,所以家人在照顾上也非常用心,“就像对待婴儿一样,喂饭要很仔细,走路时都会扶着他,父亲自己也非常谨慎。”赵家驹的大女儿今年也快80岁了,但因为老父亲还健在,她经常说,“我还不觉得自己老,我爸爸还在,我还要继续好好照顾爸爸呢。”

赵家驹在崂山区万林到家诊所签约长护险服务已有3年,按照相应的服务内容,医生、护士和照护员都会按时上门给予不同服务,照护员高秀华的工作内容包括帮忙理发、洗澡、按摩康复等。“小高每周都来,幸亏有她的帮忙,不然我们肯定忙不过来。长护险服务为我们提供了很多帮助,也减轻了家庭负担。老人的基本生活质量得到了提升,我们更跟着学到了很多方法,特别好。”赵家驹的家人表示。

青岛长护险制度于2012年建立,是全国最早开始长护险制度探索的城市。2016年国家开始长护险首批试点工作,青岛市便是首批试点城市之一。2023年以来,青岛市大力推进“长护险提质增效”,在总结多年实践的基础上,从多元筹资、资金管理、失能评估、资源配置、机构管理、队伍建设、监督管理等七大方面,对长护险制度体系进行系统性重塑,为推动我市市长护险高质量发展发挥重要作用。目前,青岛市长护险制度已覆盖全市934万城乡参保人,累计支出长护险资金53亿元,惠及13万名失能失智老人。

### 人物 4

100岁孙桂庭

## 严以律己后辈榜样

在市南区,福山康复医院医护人员吴女士带记者来到了孙桂庭家。今年孙桂庭过100岁生日时,家人特意为她制作了纪念相册,回顾她一生的美丽瞬间。“我们的护理员上门服务时,孙奶奶还送给了我们一本,以感谢对她的照顾。”吴女士告诉记者。

“我们是一个大家族,我母亲姊妹10个,因我大姨去世了,我母亲现在就是年龄最大的,是我们的当家人、领头人,大家庭里的每一个子孙后代都对她十分尊敬,孝顺。”孙桂庭的儿子孟先生今年67岁,他告诉记者,在自己的印象里,母亲和她的姐妹们对父母非常孝顺,如今他与兄弟姐妹也继承了这种家风,“孝顺、孝顺,就是对老人要先顺着,不惹老人生气。在我们心里,母亲的事就是最要紧的。”孟先生说。

在孟先生的眼里,“母亲总是严以律己宽以待人,与邻居、朋友都相处得很好,从不占别人一点便宜,尽可能多帮助别人,给我们子女后代树立了很好的榜样。”

孙桂庭勤劳能干,一直到90岁还坚持做饭,现在还会做些针线活,织毛衣、用彩线编织小粽子……“母亲就是闲不住,有时还偷着洗衣服,什么都想干。”孟先生笑道。对于母亲保持长寿的秘诀,孟先生表示自己也不清楚,“母亲以前非常节俭,经常舍不得吃好的,习惯了吃剩饭剩菜。现在换我们照顾她,知道她喜欢吃肉,就会经常做给她吃,吃到好吃的,她便会非常开心。”

2022年1月,孙桂庭签约了长护险服务,当时她的生活已处于半自理状态。“母亲遇到身体不舒服的时候,医生、护士一周来好几次,提供专业的医疗服务,让我们很放心。时间长了,母亲也跟医护人员都有了感情,感觉像家人一般。”孟先生说,除了日常照料,长护险带给他们最大的感动

### ●延伸

## 全市建成区市级社会福利中心11处

在社会老龄化日趋加速,老年人对养老服务多元化、品质化需求激增的背景下,青岛市坚持以颐养为目标,多层次养老服务供给有力,健康养老服务体系实现新突破。特因老年人应养尽养,全市已建成区市级社会福利中心11处,对意愿入住机构的特困老年人全部集中供养;对意愿居家分散供养的,通过购买第三方服务的方式提

供居家养老服务。青岛市加快推进老年健康服务体系建设,全市二级及以上综合医疗卫生机构普遍开通老年人绿色通道,老年人享受挂号、就诊、化验、检查、交费、取药“六优先”服务。全市33家二级以上公立综合医疗机构全部设置老年医学科。全面推行老年人“健康照护”管理,65周岁以上常住居民每年可就近享受一次健康管理服务。

本版撰稿摄影(除署名外) 观海新闻/青岛早报记者 杨健 实习生 陈瑞玲 视频拍摄/剪辑 记者 江彩雯 纪宣呈

### ●链接

## 老年人当心 这些诈骗套路

如今,许多老年人也学会了网上购物,网上娱乐,甚至网上交友。这让不法分子有机可乘,设下圈套为老年人量身打造各种不同类型的骗局。昨天,青岛公安机关发布老年人常遇到的诈骗套路,提醒老年人应增强防范意识:

### 提供养老服务

以投资养老基地、旅游考察、预售养老床位等项目为名,将老年客户诱骗至所谓养老基地、福利院进行参观、游玩,进而以预售养老床位等名义非法集资。

### 金融投资

“限量发行”“绝世珍藏”等宣传语常被不法分子用来吸引老年人投资,一些不法分子还许诺在短期内会帮助老年人将纪念币进行拍卖以实现“收益翻番”。同时,还有不法分子利用“海外股权”“天使投资”等新兴金融概念混淆视听,诱使老年人购买产品。

### 低价购物

不法分子发布低价二手物品转让信息,一旦与其联系,便以缴纳定金、手续费等为由骗取老年人钱财。

### 免费赠送

老年人十分注重养生,诈骗分子借此诱惑老年人高价购买毫无用处的保健品,某些受疾病困扰的老年人会相信诈骗分子所说的各种“神奇”的偏方疗法。诈骗分子打着免费送鸡蛋、水果、小家电的幌子,租用专门场地向老年人宣传“保健品”“治疗药品”,夸大产品功效诱惑老年人,从而实施诈骗。

### 低价旅游

旅行社以低价游、免费游的噱头吸引老年人参团旅游。随后在旅游过程中安排各种购物环节,将商品以高于市场价多倍的价格卖给老人们。除此之外,还有部分旅行社降低住宿、饮食标准,或将各种需要付费的景点排除在低价团费之外。

### 冒充中奖

不法分子以热播电视节目组的名义向老年人发送短信,称对方已被抽选为节目幸运观众,以获得奖金需交手续费、保证金等为由实施诈骗。

### 冒充公检法

诈骗分子通常会伪造相关证件和文件,冒充公安、检察院、法院等工作人员,利用老年人对法律意识和恐慌心理,以及对子女的关心,声称要执行逮捕,须缴纳保障金等手段,骗取老年人的钱财。

### 黄昏恋

黄昏恋骗局其实就是“杀猪盘”骗局的一种,主要针对独身老人,通过网络发展成为网恋后,编造各种理由索要钱财,随后拉黑对方,完成诈骗。

### 冒充亲友

不法分子利用非法手段获取老年人信息后,伪装成老年人的亲友,以借款、救急等理由发送短信,要求老年人向其转账汇款。

民警提醒,老年人不要轻信有包治百病的“灵丹妙药”和天上掉馅饼的“免费午餐”,不要轻信不明对象及可疑信息,对高息产品提高警惕。强化警戒心理,遇事保持冷静,多调查、多思考,面对陌生人不要轻易相信、不盲从,个人信息要保密。

观海新闻/青岛早报记者 杨博文



扫码观看  
相关视频