



102周岁的陈联璧每天要做1小时手指操。

101岁寿星玩转朋友圈 这里百岁老人 为何特别多

见习记者 张文利 赵培希 本报记者 孙磊 通讯员 洪沁 王丽娜

101岁还能玩朋友圈吗？

出生于1922年的杨宝定给出答案：当然可以有。

重阳节前夕，记者来到杭州市上城区小营街道探访问候高龄老人，杨宝定就生活在这里。

去年，杭州市卫生健康委公布2022年杭州地区百岁老人数据，在全市各区、县(市)中，拥有百岁老人(含虚岁)人数最多的是上城区，有348人。而小营街道60岁以上老年人口比例高达40.03%，百岁老人(含虚岁)有33人，两项数据在上城区14个街道中均排第一。当前国家正着力建设老年友好型社会，此地的百岁老人生活现状，能给予我们不少启迪。

102岁陈联璧 家庭温馨 厚德载物

“我们辖区有位102岁的老人，生活可以自理，讲话思路也很清晰。”在小营街道工作人员的引导下，记者走入茅廊巷社区，见到了正在厨房洗碗的102岁陈联璧。她一头鹤发，粉色碎花上衣衬得脸庞白皙红润，精气神特别好。

陈联璧年轻时在原九曲巷小学任全科老师，语文数学样样都教。如今她的不少学生都已是耄耋之年，还定期来拜访恩师。

虽然独居，但从陈联璧卧室的陈设来看，她的家庭氛围非常稳温馨。床头柜上，摆满了家庭成员的合影，以及第三代、第四代的成长台历。墙上挂着一幅字：厚德载物康乐百年。这是老校长在陈联璧90岁生日时送上的祝福。还挂着一幅桃子十字绣，意蕴“桃李满天下”，这是她的弟媳手作。

聊起养生之道，陈联璧透露了一个小秘笈：“我每天早上8时起床前，会做1个小时的手指操，因为十指连心，能保养全身各个重要器官。”她边说边给记者演示，十个手指灵活又协调。

饮食方面，老人吃得比较简单：早餐通常是一杯阿华田、一杯蛋白质粉，加点小饼干；午餐和晚餐，则由小营街道的第三方机构送餐上门，无需她费心。

“儿女常来看望我，街道社区志愿者常来陪我聊天、送米送面，还有区老干部局的工作人员，逢年过节也常来关心慰问我的生活。”陈联璧笑着说，她过得非常幸福，同时也祝全省的老年朋友健康长寿、万事如意。

101岁杨宝定 关心时事 玩转微信

来到紫金社区敲开杨宝定家门时，老爷子正在平板电脑上热火群聊，并笑着让记者扫一扫二维码加好友，他的微信用户名叫“夕阳红”。

“老爸从国企退休，一辈子都很时髦，玩这些软件可比我厉害多了，我连微信账号都没有的。”女儿杨小琴自豪地说，父亲在今年9月底刚刚度过101岁生日，他除了耳朵有些背，身体各方面都很利索，“他喜欢吃红烧肉，胃口比我们都好；每天在房里来回走步，计算运动步数；什么热点时事他都知道，还时不时盯一下股票账户呢。”

杨小琴告诉记者，老人玩微信，目的有三：一是和外部世界建立联系，跟上当前形势；二是了解孩子们在关心什么、喜好什么，保持心态年轻；三是放松身心，调适情志。

“我再补充一点，就是要做好爱国主义教育。”杨宝定这一句把所有人都逗笑了。

原来，他的外孙女一家在澳大利亚生活，老人每周都会把和中国相关的新闻通过微信发给第三代、第四代，希望家中后辈关心祖国的大事，“有机会要常回来，看看浙江、看看杭州的发展。”

杨家是不是有长寿基因？

“我妈妈活到92岁，那个年代，这岁数不多。”杨宝定认为，自己如此高寿，和多年来秉持的“三字经”有关：吃得好、睡得好、运动好。

采访结束离开杨宝定家后，记者收到他在微信上发来的祝福——

“我是一个超百岁的高龄老人，或许你会感到惊奇，沟通交流中，可以不分老幼畅所欲言、各持己见、共同提高，祝你幸福健康。”



101周岁的杨宝定玩起平板电脑相当麻溜。

此地缘何百岁多 四大因素见真章

探访结束，问题来了：小营街道的百岁老人为啥这么多？

工作人员们讨论了一番，认为原因可以归纳为四点。

首先，“家底厚”。小营处于杭州南宋皇城根下的老城区，千百年来就是人口密集之地，各类市政基础设施比较完善，医疗教育资源又相对集中，交通便利、非常宜居，这就为老人颐养天年提供了良好的生活环境，有不少杭州家庭在此世代累居。

第二，“一盘棋”。依托浙大一院、浙大二院等龙头医院，初步构建“覆盖全面、分类精准、救护及时、可复制可持续”的“医养康护”全链融合模式，已为70周岁以上老年人提供失能风险筛查等服务累计1.3万人，惠及辖区5249个家庭。建立多渠道资金筹措机制，通过政府补一点、慈善捐一点、企业让一点、个人出一点的方式，今年共建设邻里食堂13家、小乐胃邻里食堂9家，实现街道12个社区助餐点全覆盖，每日供餐人数约5000余人。

第三，“提升巧”。在寸土寸金的空間里，精心推进适老化改造，如布局老旧小区加梯，布点无障碍公厕、无障碍车位、低位台服务等。

第四，“融合深”。打造6个区域化“康养驿站”，开办临时应急托老所，由志愿者提供无偿服务，解决居民临时出差、外出旅游家里老人无人照顾的问题。发动197名微网格员与孤寡、独居老人结对，当好“共享儿女”，每天“敲门见人”确保安全。