



# 半小时两菜一汤 百岁老人烧饭种菜样样行

## 人物名片

陈看图,101岁,温州文成人  
长寿秘籍  
泥土味里享百岁

老人从地里摘菜。  
受访者供图



本报讯(记者 乐美真)3月17日,时近中午,在文成县百丈漈镇外大会村,101岁的陈看图在菜园里摘了几棵青菜,随后在灶台前忙个不停——切肉、择菜,动作麻利,锅铲翻动,半小时后,两盘菜、一碗汤出锅,香气四溢。

虽已年过百岁,但陈看图依然精神矍铄。多年来,他坚持自己烧饭、种菜。每天清晨,老人都会早早起床,他的早餐通常是一碗面条,简单却舒坦。

吃过面,陈看图先去鸡舍撒一把饲料,看着几只鸡争相啄食,嘴里还念叨着“多吃点,多吃点”。

随后又惦记起菜园子,陈看图扛起小锄头来到地里,给青菜松松土,给

豆角搭架。这片菜地,他每天都要来巡视两三趟,看看哪棵该浇水了,哪棵又发了新芽。

“他闲不下来,除了下雨天待在房间里,只要是晴天,他都会出去散步,或者去菜园里忙活。”儿子陈进堂说。

最让旁人称奇的是,陈看图耳聪目明。只见他不戴老花镜,依然能手指捏住细线,轻轻一捻,线头便精准穿过针眼。陈进堂说:“父亲眼睛亮堂,耳朵也没问题。”

当问起长寿的秘诀,陈看图笑着说:“就是靠劳动,劳动锻炼就是不一样,泥土味里享百岁。”



扫码看视频

## 越城区 指尖留香 福禄相伴

本报讯(通讯员 魏彤)近日,“指尖留香 福禄相伴”非遗香囊手作活动在绍兴市越城区禾越银色家园温馨举办。活动现场,老师细致讲解香囊的技艺传承与文化内涵,介绍宋锦面料、天然草本香料的特色,并完整演示布料裁剪、缝合、香料填充、流苏装饰等制作流程,带领老同志们沉浸式体验传统手作。此次活动将宋锦技艺与传统民俗相融合,让非遗匠心在指尖延续。

## 上虞区 越剧表演班入驻

本报讯(通讯员 甘霖)3月20日上午,绍兴市上虞区大通商城银发金街“银色家园”内,一群银发学员正跟着专业老师有板有眼地练习唱腔——浙江老年开放大学上虞学院大通商城教学点越剧表演班正式开课,标志着上虞老年教育优质课程正式入驻适老化服务新平台。在热烈的气氛中,现场嘉宾、老年学员与有关社区负责人共同为教学点揭牌。

## 淳安县 企退人员健步走

本报讯(记者 夏凌 通讯员 汪许鑫)3月17日上午,由淳安县人力资源和社会保障局、县老年人体育协会联合开展的淳安县第三届退休人员健步走活动,在千岛湖畔举行。近500余名企退人员参与其中,在环湖健步中,舒展身心、畅享春光。本次健步走沿千岛湖岸线前行,各社区选派领队手持旗帜引领队伍,秩序井然。大家边走边聊、叙旧谈心,在轻松愉悦的氛围中完成行走。

## 浙江3000岁最“老”咖啡馆 网红“酱油咖啡”获年轻人追捧

本报讯(许南涛)你知道浙江最“老”的咖啡馆是哪家吗?很多人推荐宁波市海曙区万安社区“乐活老闺蜜”咖啡馆。原来,这家咖啡馆近期招募了新成员,在马园路22号开出了新馆,由45位银发志愿者共同打理,他们的年龄从50岁到81岁不等,平均70岁。因此这儿被当地人称为“3000岁”咖啡馆。

“3000岁”的咖啡馆里能喝啥?团队创新推出“酱油咖啡”。宁波人爱咸口,豆浆豆腐脑都爱加点酱油,那咖啡里能不能也加点?起初只是试试,没想到一跃成了店里最火的产品,连年轻人都专程来打卡。“宁波人喝豆浆、吃豆腐脑都习惯加点酱油,我们就顺着这思路试着做,没想到这么受欢迎。”67

岁的主理人郑飞星笑着说。

新馆坐落在马园路22号,面积280平方米,比老馆宽敞不少。推门而入,吧台前,银发咖啡师们磨豆、拉花,手法丝毫不输年轻人;角落里,还有人敲起非洲鼓助兴。这群银发咖啡师细心琢磨各个年龄阶层的口味习惯。店内所有咖啡统一售价9.9元,提供二十多种口味选择,以无糖清咖为主,更符合健康需求。咖啡馆的全部收益均用于公益,除少量补贴咖啡豆与设备耗材外,其余反哺社区,帮扶高龄老人、残疾人等群体。

以前,“乐活老闺蜜”咖啡馆只有“半边天”,如今加盟了几位“男闺蜜”。有位爷爷边擦拭咖啡杯边笑着说:“退休十年了,总算找到个能

天天来的地方。”

郑飞星妻子张明明也是团队骨干,老两口把咖啡馆当成了晚年最重要的事。团队里年纪最长的邵菊玲和卢秀兰,81岁的她们心态却比谁都年轻,还考下了咖啡师职业技能等级证书。一旁的老顾客接话:“我每周都来两趟,不是冲着咖啡,就为这儿的人情味。”还有位阿姨正低头做手工,头也不抬地说:“这儿比家里热闹。”

万安社区党委副书记许婕表示,这次新馆不再局限于万安社区,场地、服务对象和志愿者来源都已扩展至周边。“新招募的20名志愿者都来自周边社区,可以说,‘乐活老闺蜜’咖啡馆的服务范围更广了,服务的人更多了,影响力也在逐步扩大。”