

百岁母亲与“五朵金花” 探寻百年光阴里的长寿秘诀



郑杏娟(左一)、
郑杏梅(右一)与
母亲合照。俞琪 摄

本报讯(记者 俞琪 通讯员 郑群娜)“三八”国际妇女节临近。3月5日,记者跟随杭州市上城区丁兰街道长虹社区助联体服务点工作人员,来到杭州市第三社会福利院,看望社区唯一一位百岁老人李招弟。她与家中“五朵金花”的故事,充分展现了女性坚韧、善良的美好特质。

李招弟是地道的杭州人,出生于1923年,育有五个女儿,曾是丝织厂的翻丝工。对女儿们来说,妈妈从小对她们要求十分严格,也爱意满满。

比如从小就要求她们分

担家务,“小时候妈妈下班回家,我们一听到她的脚步,马上拿扫帚的拿扫帚,擦桌子的擦桌子。”70岁的四女儿郑杏梅拉着李招弟的手“坦白”。

“如今,我们都是当奶奶当外婆的人了,但在老妈面前,始终是她宝贝女儿。”77岁的二女儿郑杏娟说。

分析老人的长寿经,女儿们一致认为,首先一定是精准、规律的生活。

“我经常说她是军事化管理,她学会用手机,很重要的一个功能就是看时间。吃饭、吃药、睡觉,都要严格按照时

间表来。”郑杏娟说,小时候她就发现,母亲对数字特别敏感,虽然不识字,但家里的账目算得清清楚楚。

其次是强大、积极的内核。李招弟性格外向、喜欢热闹。退休以后,她爱上了打太极,还不时约上三五好友出去旅游。70多岁时,李招弟被查出患有结肠癌,还经历了5次化疗。她知道自己的病情,但从未消极、放弃。5次化疗结束后,至今未曾复发。

当然,和谐的家庭关系和良好的社会氛围也不可或缺。2023年,李招弟迈入百岁,原本“贴身”照顾的女儿们渐渐感到力不从心,综合考量后,老人住进专业机构杭州市第三社会福利院,每周五,女儿们必定到母亲跟前“报到”,当天要到食堂定下母亲下一周的菜谱。平时,女儿们也常会带着母亲所需来到她身边。

从社会氛围的角度来说,长虹社区助联体服务点积极开展为老服务,此次妇女节看望就是其中一项服务举措,通过贴心、细致的服务,营造爱老敬老助老护老的和谐氛围。

老年大学喜见机器狗 科技感归校仪式让学员大开眼界

本报讯(记者 夏凌 通讯员 朱艺娟)AI离百姓生活越来越近了,近日,两只机器狗现身杭州市军休大学新学期开学仪式上,一只穿着大花袄,一只身着迷彩服,迎接返校的军休老同志。

两只机器狗用灵动的身姿、标准的语言向军休干部问候致敬,为他们做道路引导,介绍军休大学情况。学员们也与机器狗热情互动,每一个指令,机器狗都能顺利完成,引得众人直呼“太酷了”。

“前不久刚在网上知道机器狗,没想到今天就出现在眼前。”太极基础班学员吴升明点赞道,学校让大家在第一时间接触前沿科技。

随后进行的开学第一课也是科技感十足。在“深入美丽西湖 寻求科技保障”专题讲座上,学员们见识到了AI在日常生活中的“魅力”。

“请提供一些适合老年饮食的食谱”“请以红色歌曲为主题写一个情景剧剧本”……第一次接触AI,学员们反响热

烈,现学现用。“以前总感觉AI遥不可及,但上了这节课才发现原来AI已悄然走进我们的生活。”学员们表示,科技不仅给生活带来很多便利,还增添许多快乐和惊喜。

近年来,杭州市军休活动管理中心积极探索数智赋能老龄教育模式,搭建“互联网+”校园服务平台,并开发适老化数字课程等,让数字赋能积极养老。学校相关工作人员告诉记者,接下去还将推出人工智能研学系列活动。

浙江省 健康科普 专家开讲

本报讯(记者 张雪莉 周说月)2月27日晚,由浙江省老教授协会发起主办的公益健康科普讲座第三季首场活动举行。活动以“新时代健康管理 与抗衰老科技”为主题,专家就“预防优于治疗”等健康理念与大家展开讨论。该系列讲座已举办3年近60期,省老教授协会将组织更多高质量健康科普活动。

湖州市 “六无六有”综合救助

本报讯(通讯员 施妍)近日,在民政部最新公布的《2024年度社会救助领域创新实践优秀案例名单》中,“六无六有”获评全国社会救助领域创新实践优秀案例。

湖州通过构建“学无忧、业无忧、居无忧、行无忧、用无忧、乐无忧、险有免、产有扶、病有助、老有养、梦有圆、残有助”12大路径33个模块,在全域打造低收入人口“六无六有”综合救助品牌。

玉环市 “爱心”守护婚姻

本报讯(通讯员 金子颖)近日,在台州玉环市民政局的婚姻调解室内,由玉环退休教师组成的“爱心圆梦团”为前来咨询的夫妻提供一对一服务。调解员耐心倾听夫妻双方的意见,深入分析矛盾根源,并结合实际案例提出切实可行的解决方案,帮助夫妻双方重新建立沟通与信任。

2018年,“爱心圆梦团”在玉环市民政局设立婚姻服务点,每周一到周五定期开展调解服务,为面临婚姻困境的家庭提供专业、暖心的支持。