

一个喜吃糖 一个爱喝酒 杭州百岁夫妻同年同月同日生

本报讯(记者 林雨尘 通讯员 王畅 朱青青)1月19日下午,杭州萧山区靖江街道黎明社区,102岁的袁关锦与同岁的妻子殷和珍,身穿洁净的白衬衫与鲜艳的红毛衣,与儿孙拍下一张特殊的全家福,这对夫妻不仅同龄,更罕见地同年同月同日生。

两位老人均出生于1924年3月26日。在杭州的百岁老人中,这样同时迈入期颐之年的夫妻,犹如时光赠予人间的温柔“双星”。

1950年,两人喜结连理。婚后,夫妻二人依靠家中十六亩田地,勤恳持家,将五个子女抚养成人。如今这个家庭已是四世同堂,最小的曾孙女也已背起书包走进校园。

“父母的兄弟姐妹也都很长寿,大家都生活得很开心。”谈及长寿秘诀,小儿子袁成康坦言,“其实没有什么特别的,他们就是生活习惯健康、心态乐观。”

负责照料父母生活的小女儿袁雅琴也表示,二老从不



老人与家人合拍全家福。通讯员供图

刻意保养,也不依赖保健品,身体状况一直平稳,“父亲喜欢吃糖,饮食偏素,最爱青菜和豆制品;母亲爱吃荤、爱喝黄酒,年轻时酒量不错,现在我们只让她偶尔尝一点,解解馋。”

二老至今保持着活动的习惯,袁关锦腿脚便利,有时还会独自溜达到菜场;殷和珍则每天清晨6时准时起

床打扫。两年前开始,子女们轮流陪夜,既是为安全考虑,也为让老人的夜晚不感孤单。这个家庭,也默默见证了时代的变迁。袁关锦常感慨门前昔日的田埂已变成通衢大道,不远处正是拔地而起的杭州萧山国际机场。



扫码看视频

喜欢追剧 爱吃零食 百岁老人“反向养生”上热搜

本报讯(和柯旭 记者 徐小翔 通讯员 薛蕙质 林吉祥)近日,温州市鹿城区101岁的姜月琴因独特的“反向养生”方式走红网络,登上热搜榜。老人喜欢追剧至凌晨,还很爱吃零食。为何老人坚持着这些一般认为并不养生的生活习惯,却依然精神矍铄,牙固倍坚。1月23日,笔者采访老人及其家人,揭示其长寿背后的真正逻辑。

当天10时,姜月琴从容起床。她洗漱后的第一件事,是泡上一杯清香的绿茶。

“她这一套作息,跟我们反着来。”女儿姚松萍笑着说,母

亲通常追剧到凌晨2时左右,次日临近中午才醒。姚松萍解释:“她是这两年才养成晚睡习惯的。之前母亲手受伤,我们就不让她再操劳家务了。白天休息多了,晚上精神就好。”她特别补充道:“别看睡得晚,睡眠质量很好,躺下就能睡着。”

老人的好精神,也离不开一副好牙。她至今未镶过一颗假牙,尤其酷爱温州本地点心马蹄松。

老人还喜欢到外面看看。80多岁时,和老伴到杭州旅居半年。

姜奶奶的“反向养生”到底好不好?浙江医院老年病

科副主任(主持工作)徐立宇主任医师表示,姜奶奶的“熬夜”是建立在数十年规律生活基础上的结果,但并不适合大众模仿,规律作息仍是健康基石,但他分析,老人长寿的关键,可能藏在长期坚持的四个好习惯里:

一是早起喝一杯绿茶,防衰老、护心脑血管;二是爱吃点“硬”的,牙齿更年轻健康;三是脚步走不停,永远保持一颗好奇心;四是心宽不爱计较,做人做事温和善良。

中国老年医学会的调查显示,在百岁老人的长寿因素中位居第一的正是“心态”。

嘉兴市 “医”路暖心服务

本报讯(通讯员 沈逸凡 顾滢杰)近日,嘉兴经开区长水街道双溪湖社区开展了一场以“秋冬季节心血管疾病的防治”为主题的“i享银芽”健康服务活动,双溪湖超级未来社区建设联盟单位嘉兴凯宜医院鲁林春医生带领团队,通过专业讲座、现场义诊和健康咨询等形式,为四十余位居民送上“家门口”的医疗关怀。

西湖区 破解就医难

本报讯(通讯员 张一昀 陈玲)近日,杭州市西湖区三墩镇塘河社区卫生服务站正式开始试运营,意味着该区域的基层医疗服务能力得到进一步提升。“从塘河社区走过来大概十分钟,非常方便。”附近居民钱师傅感慨道,“我们盼这个站已经盼了很久,尤其是年纪大的老人,以前配药得坐公交车,现在家门口就能就医,针灸、康复、抽血这些都能做,对我们老百姓来说真是实实在在的便利。”

缙云县 情暖百岁老人

本报讯(通讯员 刘力源 王铭东)近日,丽水市缙云县五云街道开展“情暖百岁老人”新春走访慰问活动,工作人员带着满满心意,走进辖区24位百岁老人家中,用贴心关怀为老人们送上新春祝福与温暖。慰问队伍每到一户,都与老人促膝谈心,细致询问其身体状况、生活起居及实际需求,还用方言叮嘱冬季保暖、饮食调理等实用常识。