



百岁老人的幸福生活

□ 全媒体记者 雷琳琳 文/图



①正在练书法的102岁老人王球。
②在沙发看电视的104岁老人焦月葵。

“山中难寻千年树，世上难得百岁人”。2024年10月是我国第15个敬老月，记者从市民政局获悉，目前全市百岁老人共有177人，年龄最大者为112岁，其中城区百岁老人32人。百岁老人经历岁月沧桑，见证着时代变迁，积淀着人生智慧。近日，记者走近了两位百岁老人，聆听他们的百年人生。

王球：爱打球、爱书法、爱吟诗

10月16日上午，在后围墙街皖宁公寓，记者见到了今年102岁的王球老人，他正在照着《颜勤礼碑》练书法，字体苍劲有力。每天上午临习一页颜真卿楷体已经成为他的习惯。老人说，书法、打球、吟诗是自己的最大爱好。

行动自如、耳聪目明、精神抖擞，这是老人给记者的第一印象。曾任《安庆报》《皖江日报》编辑、主编，目前在小儿子王庆生和儿媳姚小梅的照料下，安享晚年。

“我名字中有球，一生都和球离不开。年轻的时候打乒乓球，70岁开始打门球，打到101岁，直到去年底摔伤。”王球说。

提起门球，老人来了兴致。“自从打门球以来，不跑医院、不打针、不挂水，身体非常健康，体检的各项指标正常。”王球说，“门球是一项非常适合老人的运动，以前我每天5点半起床，走路到双井街的体育场，然后开始门球运动，一般运动到十点左右，中途在附近买点早点吃。我的名字叫王球，打起门球来我的名字可以倒着念——球王。”

在门球运动中，老人认识了很多志同道合的朋友，也在运动中收获了健康。

去年12月，在体育场打完门球后，在路边意外摔倒，医院治疗3个月后康复。为了安全健康考虑，家人不让他外出打球，他便在小区里走路健身。

王球热爱吟诗，“诗意人生”是他常挂在嘴边的词。

“热爱诗词的人不怕没朋友，屈原、李白、杜甫这些诗人都是朋友，在人生在爬坡上坎、遇到困难时，诗词给了我很多力量。”王球爱吟诗，也爱写诗。采访中，老人还现场吟诵了一首曾经创作的《顶天》——“盘古开天地，补天娲一神。东方天不塌，十亿顶天人”，并讲述了创作的背景。他的诗歌，充满着力量感，表达着对祖国、对传统文化的浓厚自豪感。

生活上，王球饮食均衡，荤菜吃得少，多吃易消化的食物。“平时早上7点半吃两个肉包或菜包，一碗杂粮粥；午餐大概12点吃，每天三素一荤；晚餐在下午5点前吃完，一个窝窝头、一碗稀

饭，晚餐一杯酸奶是标配。”儿媳姚小梅说。

说起长寿的秘诀，姚小梅说：“公公每天晚上都看新闻联播，看完就睡觉，早睡早起，生活习惯很好。另外特别豁达，平时也不斤斤计较，有很强的同理心。记得大概是1997年，我们回寿县老家时，他给当地的一所小学捐赠了5000元，那时候每个月工资才两三百元钱。”

焦月葵：爱唠嗑、没脾气、心态好

在百年岁月长河中，皱纹爬满了焦月葵的脸庞，时间压弯了她的脊背，但是她依旧精神饱满，穿着整齐干净。记者来到进士第街104岁焦月葵老人家中时，她正坐在沙发上看电视，两个儿子在家中陪伴。

焦月葵曾是安庆宾馆的服务员，公私合营后成为江毛水饺店铺的营业员，50岁退休。

“我父亲是船员，一年只有52天假期，工作之余，母亲都围着家庭转，照顾我们兄弟姐妹5人。直到现在，还经常在家收拾屋子，归置物品，家里的东西摆放整齐，不让我们动。”二儿子储德旺说。

焦月葵的老伴1997年去世后，她便开始独自一人生活。每日三餐，自己买菜做饭，闲暇时和邻居们围坐一起唠嗑，帮别人摘菜。她是一个热心肠的人，也爱热闹，这一片的红白喜事她都参加。随着岁月增长，开始由儿子送饭。“大哥80多岁了，不方便来回跑，目前由我和二哥照顾老母亲，一日三餐给她送饭。母亲不挑食不忌口，家里做啥吃啥，平时她想吃啥我们也给她做，比如糖醋熏鱼、老骨汤、鸡汤。她牙口不好，有些硬的食物我们打碎了给她吃，每天都要喝汤。早上吃得比较简单，比如水饺、小笼包、稀饭等。今天早上吃的是小笼包，还蘸了醋。每餐吃得不多。”三儿子储德义说。

“我很敬佩焦老，自己能动手做的事不愿假手于人，她几乎不发脾气，性格特别好。”邻居朱文久说。

采访中，焦月葵时常竖起大拇指，为国家的好政策、幸福的晚年生活点赞。“母亲目前每个月养老补贴300元、退休金2000多元。家有一老如有一宝，我们会全心全意照顾她，让她安享晚年。”储德义说。

今日或有小雨 本周晴天“唱响”主旋律

本报讯(见习记者 唐秀婷)上周，我市天空中持续笼罩着一层淡淡的阴云，不时还有细雨飘零。昨天中午时分，久违的阳光终于冲破了云层。未来天气如何发展？据市气象台更新的一周天气显示，今天或有小雨，但未来三天晴朗天气“唱响”主旋律，预计周末阵雨天气来“协奏”。

秋日天气多变，大家不妨抓住近日晴好天气的机会，走出家门，尽情享受秋日暖阳与美景，同时也要保持对天气的持续关注。

随着秋天的脚步慢慢深入，气温逐渐降低，时

有波动，早晚温差愈发显著。上下“蹦迪”的温度有些让人不知所措，激起了人们“乱穿衣”的风潮。街道上擦肩而过路人，可能一个已经大衣毛衣上身，一个还在穿着单薄的衬衫。秋季如何选择穿衣，确实需要一些智慧。

俗话说，春捂秋冻，不生杂病。作为酷暑与寒冬之间的过渡期，秋季早晚的温差能达到十来度。如果过早穿上厚重衣物，稍微活动一下就会冒汗，体内的热气往外散发，容易造成体质虚弱，难以抵御即将到来的寒冬。刚进入秋天，适当穿薄一点可以加速身体对寒冷的适应能力和耐受

力，到了冬天就没那么容易怕冷。但凡事都有个度，过度轻薄同样不可取，早晚的凉风容易侵入身体，引发疾病。总的来说，大家要根据自己的体质和天气变化来适度调整穿着。

专家建议，对腿部、脚部、腰部、颈部等易受寒邪侵袭的部位要适当加强保暖措施，上半身可以选择较薄的衣物以适应温度波动，衣服可以薄一点，多穿几层，早晚或室内外温差大的时候方便增减衣物，避免过热或过冷。

近日安庆天气情况：10月22日，小雨转晴10~16℃。10月23日，晴8~19℃