

# 百岁老人的幸福生活

随着社会的不断进步,人民生活水平的不断提高,医疗保健措施的不断落实,环境卫生的不断改善,病有所医、老有所养、住有所居的美好生活,已经成了不少老年人的生活写照。

近年来,我市百岁老人逐年增长,寿星老人的寿龄越来越长,生活质量也越来越好。据统计,截至2020年底,我市60周岁以上老年人达17万余人,占全市人口的19.94%,高于全国平均水平1.24%;65周岁以上老年人达12.6万余人,占全市人口的14.82%,高于全国平均水平2.85%。如今,我市100岁(虚岁)以上老人达到了157人,年龄最大的老人有106岁。在重阳节到来之际,让我们看看义乌几位百岁老人的幸福生活,从中找到“幸福密码”。

## 马苏琴： 四世同堂享天伦

全媒体记者 陈洋波 文/摄

“前两天,镇里有人来看望过我,还给我送了一本相册。上面这个就是我,是去年他们来的时候拍的,我专门数了下,有五个老人是穿大褂的。”10月13日下午,佛堂镇新塘西村老人马苏琴拿着金华各县市百岁老人影集开心地说。

马苏琴今年102岁,家有两个儿子、三个女儿,膝下还有孙子、曾孙,已是四世同堂。

沿着村路,记者来到新塘西村池塘边,远远看到屋檐下坐着一位头发花白、红光满面、精神矍铄的老人。老人耳聪目明,见家里来了客人,微笑着点头打招呼。

“岁数大了,现在身体没以前好了。以前做豆腐的时候,到处担着豆腐去卖,葛仙、泽塘甚至孝顺镇都要去的,不卖完不回家。”老人一边翻看着相册,一边和记者拉起了家常。马苏琴告诉记者,她25岁就嫁到了义乌,以做豆腐、卖豆腐为生,含辛茹苦养育了五个子女,很不容易。“母亲以前是真的苦,不只是做豆腐,家里还养着猪,种着地,倒卖土豆、桃子,啥都干过,前两年还自己在家干手工活。”大女儿陈爱仙说,老人总是闲不住,这两年心力不够了,就在房前屋后种种菜、养养花,干一些力所能及的活儿。

长达百年的风雨人生、岁月坎坷,让马苏琴历经贫穷、饥饿等种种磨难,也养成了她不畏艰辛、艰



老人在翻看百岁老人影集。

苦朴素、吃苦耐劳的个性,锤炼了她纯朴善良、乐观向上的意志和品德,她也因为长寿、和蔼,成了村民眼中的知名人物。老人现在是四世同堂,子孙众多,面对记者,老人开心地说:“就在去年,我的孙子超超又生了个大胖小子。”

“儿女们都很孝顺,我身上的这件大褂就是小媳妇专门帮我量过尺寸定做来的。”马苏琴说,大儿媳冯梅菊就住在附近,每天的午饭晚饭,也都是她到养老服务中心拿了饭菜送过来的。女儿也在村里,平时都能见得到人。老人对现在的生活很满意,她说,这样的日子过得很舒服。

说起老人在饮食上有没有什么讲究,冯梅菊说:“没有特别讲究,现在养老服务中心伙食也挺好,一般他们烧什么,老人就吃什么,也不挑。”冯梅菊还告诉记者,老人最大的爱好就是看电视节目《同年哥讲新闻》。每天一到点,就准时打开电视,一天都不落下。

冯梅菊说,婆婆长寿的秘诀可能与常年的辛勤劳作有关,劳动让她的身体更加硬朗。而且新塘西村四面环山,附近又有大型水库蜀墅塘,村里空气清新、风景秀丽。在这样的环境里居住,对人体健康大有帮助,这也可能是老人长寿的秘诀之一吧。

## 金允芝： 期颐仙翁的“幸福密码”

全媒体记者 傅柏林 文/摄

“七十古稀,八十耄耋,百岁期颐”,家有百岁老人是件福气事。在廿三里街道深塘村,101岁的抗战老兵金允芝与他的后代过着其乐融融的幸福生活。

“你来了,快进来坐!”10月13日上午,金允芝拄着拐杖,笑盈盈地走到记者面前,热情地打着招呼。眼前的金允芝虽已是百岁高龄,但精神矍铄,脸色红润,思维清晰。听闻记者要来,金允芝特意穿了一件红色针织衫,在红色的映衬下,显得更有精气神。“父亲身板硬朗,听力很好,生活基本能够自理。”金允芝的女儿金爱华告诉记者。

### 告诫后辈守初心

1921年,金允芝出生在深塘村。7岁这一年,他开始上私塾念书。1937年,17岁的金允芝因毕业成绩第一名被村里邀请至私塾教书。1938年,日军疯狂侵华,为了一致抗战,义乌县长吴山民向全体民众发出公开信,号召青年踊跃报名参加。听闻此消息,金允芝立即报名参加,成为浙江省国民抗敌司令部特务大队的一员。据了解,该大队主要是由义乌人组成,所以又称为“义乌营”。

抗战时期的烽火岁月记载了金允芝枪林弹雨的戎马生涯,也见证了他出生入死的从军经历。回忆往昔,金允芝仍然熟记于心,两眼闪烁着星星般的光彩。1940年初,驻扎在杭州的日本军队偷渡钱塘江。金允芝所在的部队奉命赶到萧山参加抗日。在萧山凤凰山一带,金允芝和战友们与日本军队开展了激战。“我记得很清楚,从萧山通往诸暨的路上,要过一座桥。”金允芝回忆说,当时日



女儿为金允芝整理衣着。

本的飞机在江面狂扔炸弹,机关枪也不停扫射,桥上呈现一片枪林弹雨的景象。作为侦察兵,金允芝卧倒在桥边,耳边传来此起彼伏的枪炮声。残酷的战争并没有消磨金允芝的意志,他心中的责任感和使命感反而更加深沉:“唯有参军打仗,把侵略者赶出中国,老百姓才能过上好日子。”

经历了战乱之苦,金允芝格外珍惜和平年代的幸福生活。“你们要珍惜,要感恩……”这是他经常对子女、后辈们说的话,告诫他们要珍惜眼下的幸福。至今,金允芝依然保持初心,秉承着军人刚正不阿、严于律己的优良作风,这也深深影响着子女后代的言行。

### 平和心态是秘诀

在子女们眼中,父亲的好心态是保持健康长寿的重要原因。作息规律是金允芝保持的习惯之一。每晚睡前泡脚、擦身是他雷打

不动的“常规动作”。“感谢我的子女们,细心照顾我。”金允芝说。

“父亲90多岁的时候,还经常外出散步。90岁那年,他花精力抄写四大名著,字迹清晰工整。他写的回忆录,看着看着,让我流泪不止。”金爱华说,母亲健在时,几乎看不到他俩红过脸。每每外出,金允芝和妻子郑福菊总会手拉着手,执子之手、与子偕老的场景让子女们颇为动容。在这样的家庭氛围影响下,金允芝的后代之间感情也格外深厚,经常互动唠嗑,一见面就谈家长里短。“爸爸,今年重阳节我要去表演广场舞,到时候拍了视频、照片带回来给你看。”听到女儿即将参加演出,金允芝开心地地点头。

金允芝脾气随和、乐于助人,村里人都很尊重他,邻里关系和谐融洽。在他年轻时,乡亲们遇到题大字、写请帖等情况,总是第一时间想到金允芝。而他也很有心,二话不说准备好纸笔,一一帮助大家完成,因此被邻里口碑相传。

## 陈联芳： 好时代过上好生活

全媒体记者 龚盈盈 文/摄

俗话说:“家有一老,如有一宝。”百岁老人对于一个家庭来说更是无价之宝。昨日上午,记者来到百岁老人陈联芳的住所后宅街道全备新村,与她近距离接触,感受老人身边浓浓的亲情。

### 五代同堂其乐融融

见到陈联芳时,她正和孙子、玄孙一起看电视。过了一会儿,3岁的玄孙小枫便坐不住了,撒娇地躲进陈联芳怀里,要和高祖母玩闹。这一老一小的互动,瞬间感染了记者。花白的头发、硬朗的身板、爽朗的声音,这是记者对陈联芳老人的第一印象。

陈联芳1921年出生在大陈镇凰升塘村,今年101岁,育有3个儿子,除了大儿子外,2个儿子都健在,身体健康,且对陈奶奶很孝顺。她的丈夫在1987年过世了,近几年来陈奶奶的岁数越来越大,却依然能自理,能简单做一些家务。如今,陈联芳与大儿媳、大孙子、曾孙、玄孙住在一起,家中既热闹又温馨。碰到村里旧改,老房子被拆掉了,一家7口人住在一个70平方米的小套间里,虽然有些拥挤,但大家住在一起很开心。陈联芳说,一家人在一起,人多热闹。

像陈联芳这样的高寿老人,子孙自然也多,如今已是五代同堂,一共算上有60多口人,用“儿孙满堂”来形容老人现在的生活再合适不过。据大孙子方达俊介绍,子孙天南海北都有,就算过年都聚不齐,但是他们都孝顺,每次回来都会第一时间来看望陈奶奶,给她塞钱送东西,与她聊天,奶奶也十分满足。去年在陈联芳



陈联芳在做简单的家务。

100岁生日时,孙男嫡女都特意回来为她过生日,那也是一家人难得聚齐,一共请了13桌,还在饭后照了全家福,十分温馨,陈奶奶常常对着照片笑着看半天,她说:“对子孙后代没别的要求,就是要孝顺,传承了孝道,就是我的好子孙。”

### 党的关怀温暖老人心

“奶奶一辈子都很勤劳,一天都闲不下来。”方达俊告诉记者,老人身体一直很好,精神状态好,思维也很清晰。后宅卫生院的医护人员定期上门给老人检查身体,说她耳聪目明,身体无恙,类似70岁左右老人的身体状况。而且记忆力强,家族里有几十口人,老人个个都能对上号,叫出名字,报出生肖。

陈奶奶长寿有秘诀吗?交谈中,记者了解到老人饮食上爱吃肉,好甜食,偶尔喝点酒,100岁的老人一年里没打过针,没吃过

药。方达俊说,奶奶健康长寿的原因,第一是遗传因素,她的家人很长寿,好几个活到90多岁,妹妹如今91岁也还健在,家族人整体都长寿;第二是勤快,奶奶年纪大了闲不住,平时都会干一些力所能及的家务活儿、手工活,没有闲着的时候,生命在于运动,这就在奶奶身上得到了验证;第三是心态好,由于奶奶爱热闹也总是很开心,和一家人住在一起很满足,一直保持着一个好心态,这可能也是她长寿的最大一个秘诀。

采访时,老人脸上总是挂着和蔼的笑,十分健谈,对记者有问必答。她夸子孙、夸社区、夸社会、夸政府、夸党,感恩的心情溢于言表。除工作人员日常慰问、走访外,如今老人每个月都能领到900多元失地农民补贴和高龄补贴,平时许多事情社区都是特事特办。她乐呵呵地说:“好时代给老百姓带来了好生活,子孙们都这么孝顺,这日子过得像蜜一样甜!”

## 邵福荣： 爱“热闹”的抗战老兵

全媒体记者 陈健贤 文/摄

昨天是农历九月初八,家住大陈镇马厩村的邵福荣带着老伴到苏溪去赶集。这是邵福荣几十年来的“习惯”,如今102岁的他依旧喜欢集市上热热闹闹的感觉。

1920年出生的邵福荣是一名抗战老兵,曾是抗日武装金萧支队英勇大队队员,他发挥自身优势,从事后勤工作,为前线浴血奋战的战士们提供强有力的保障。直到现在,老人还珍藏着几枚徽章,挂在自己的军装上。“每次有阅兵仪式,爷爷就会穿着军装,端坐在电视机前,还要我们和他一起看。以前,爷爷还会和几位战友一起聚会,如今,只剩下他一个人了。”邵福荣是邵福荣的孙子,在他家,记者看到了一块“光荣之家”的牌匾,他说:“在爷爷的教导下,我儿子也入伍参军了,成了一名光荣的军人。”

退伍后,邵福荣选择了回家务农,一边种地,一边摇着拨浪鼓去“鸡毛换糖”,这个习惯延续至今。别看邵福荣年纪大了,但集市的日子却记得非常清楚。“每逢农历二、五、八,我爷爷就要去苏溪赶集,每逢农历三、六、九,他要去植林赶集。”邵福荣笑着说,“他还自己坐公交车跑去进货,然后拉着三轮车去集市上卖。”对于这辆三轮车,邵福荣很有感情,在他童年的记忆里,车上总是堆满



夫妻俩总是结伴而行。

了各种各样的零食和新奇玩意,最喜欢就是跟着爷爷,坐着三轮车去放电影的地方。如今考虑到爷爷的安全问题,邵福荣把三轮车藏了起来,虽然不能去集市上卖东西了,但邵福荣还是坚持要去集市上走一走。

说到爷爷长寿的“秘籍”,邵福荣说,这跟奶奶陈银香有很大的关系,她今年也有95岁高龄了。在邵福荣的记忆中,爷爷奶奶感情很好,很少吵架,不管是对家人,还是对别人,他们总是和和气气的,心态特别好。而且两位老人还有个爱好——吃肉,每餐都要有肉。“两位老人身体

很好,还自己种菜吃。”邵福荣指着家门口不远处的一块农田说,“青菜、玉米、葱都是他们自己种的,自给自足。平时我们为他们加餐,有时买几斤肉,有时买只鸡,让老人们衣食无忧。”

在老人家中,记者看到了一张老人百岁生日时的家庭合影,如今邵福荣一家已是四代同堂,几个子女都把两位老人当珍宝一样照顾。邵福荣说:“我爷爷是村里惟一的百岁老人,而且还是抗战老兵,我们特别自豪。”虽然走过了一个世纪,但老人花白的头发下神态祥和,精神矍铄,幸福的笑脸展现出同代人无法比拟的安逸生活。