

# 莫道桑榆晚 为霞尚满天

**编者按:**岁暮重阳,今又重阳。爱老、尊老、敬老是中华民族的传统美德。重阳节前夕,本报记者走进养老服务中心、百岁老人以及老年运动达人等,了解老人们健康生活,分享他们的幸福秘诀。如今,我市城乡老年人的生活日渐丰富,质量不断提升,不再仅仅拘泥于追求老有所养,更多的是追求老有所乐、老有所学,进而老有所为。

## 坛石镇养老服务中心

### 给老人稳稳的幸福

从没人叫过一声苦。”

“以前也觉得养老院不好,根本不想来。试着住了一段时间后,我都不想回家了。”83岁的姜之江一边下棋一边说,“每天有鱼有肉吃,荤素搭配也合理,节日还有礼品。”姜之江的儿子说,看到父亲能在这里找到朋友,心情开朗,身体也好,他很放心。

此外,为了解决人住老人的“就医难”问题,坛石镇养老服务中心更是按照“就近就医,资源共享”的原则,和坛石镇卫生院建立了合作关系,由坛石镇卫生院的医生为老人提供医疗服务。据了解,养老服务中心有一些患有疾病行动不便的老人,为了更好地护理这批老人,该中心还定期安排护理人员去学习,为老人带去更好的护理服务。

每逢节假日,养老服务中心会准备一些文娱活动,丰富老人们的生活。养老服务中心院长周建新说,“比如重阳节,我们会和公益组织准备歌舞表演,过年时给老人们准备饺子和表演节目,让那些子女不在身边的老人感受到节日的氛围。”

让老人老有所养、老有所依、老有所乐、周建新表示,他们将继续朝着给老人们稳稳的幸福这个目标,为老人们打造更加舒适的养老场所:“康养楼马上就要开工建设了,建成后,我们还会引入优质的医疗资源,给老人们准备一个更大的活动室,供他们下棋、看电视、阅读,让老人们在这里住得更加安心、舒心。”



养老服务中心的老人们表演器乐合奏。

#### 链接>>>>>>>>

从民政部门了解到,“十三五”期间,我市陆续出台《关于加快推进养老服务业发展若干政策的意见》等18个养老政策文件,从公办养老机构提升改造到民办养老机构床位补贴,从居家困难老人上门服务到村居、乡镇居家养老服务中心建设运营,从养老服务补贴到高

龄老人长寿保健金补助,实现全覆盖。2021年已支出养老服务补贴241.96万元,惠及682人;长寿保健补助金285.366万元,惠及3185名老人。另据了解,全市拥有各类养老机构41个,共有机构床位5728张,其中护理型床位3150张,占比54%。城

## 百岁老人吴瑞香:

### 与人为善 体贴小辈



百岁老人吴瑞香在二儿媳梁爱花的陪伴下出门散步。

“奶奶,听得出我是谁吗?”

“是梅雅吧?”

“那是我,您知道我是谁不?”

10月10日,在虎山街道协里村村委办公楼附近,几名村民正在闲聊,时不时传来阵阵爽朗的笑声。原来,趁着天气晴好,百岁老人吴瑞香在二儿媳梁爱花的陪伴下出门散步,和邻居唠唠嗑。老人患有白内障,视力不好,但思维清晰、听力较好,说话口齿清楚,邻居们再她玩起了“猜人”游戏。

## 运动达人黄昌明:

### 健康生活 乐享晚年



黄昌明在晚年坚持进行体育锻炼。

双手紧紧握住桌子边缘,五指分开;一阵发力,手臂上的肌肉凸起;双腿绷紧,逐渐离地上升。直至整个人几乎呈直线平行于桌面……周围爆发出热烈的掌声与叫好声。这是近日黄昌明在城北中学开展“中国与奥运会”主题讲座结束后,为学生进行即兴表演时的一幕。

出生于1944年的黄昌明,老家在东阳。自1969年从原杭州大学(今浙江大学)体育系毕业,被分配到江山中学任教体育后,他规范体育教学、开展竞技训练、发展群众体育、完善体育设施,将最美好的青春年华奉献给了江山的教育事业。他要求,学生课外

“对的,对的。奶奶您太厉害了。”听到大家说自己猜对了,老人脸上乐开了花。

吴瑞香1921年7月出生,娘家在碗窑乡和源村麻地自然村,兄弟姐妹有10多人。刚出生18天,她便被抱养到协里村,成了童养媳。现在,她是村里最年长的老人,邻居们根据她的出生地,称呼她为“麻地奶奶”。

吴瑞香和老伴育有三子一女,种田、养猪、带孩子、做家务,为抚养孩子、照顾家庭奉献了自己最好的年华。老人年轻时患上眼疾,年纪渐长,视力变得越来越模糊,好在丈夫体贴、儿女孝顺。记忆中,每次洗九头亦晒晒菜干,菜都是我们兄弟几个和父亲洗的。”二儿子郑洪永说,母亲为人和善,平时话语不多,和邻居们相处融洽,不争高低;生活很有规律,早睡早起,睡觉时间较长,中午要午睡一会儿,饮食以清淡为主。20多年前,老伴去世后,吴瑞香开始由三个儿子轮流照顾,女

儿嫁在隔壁村,也时常回来探望。

“从前都是她照顾孩子们,现在轮到孩子们照顾她了。”在外面呆了半个多小时,梁爱花不时给婆婆整理衣服。“婆婆不挑食,消化系统好,早上能吃一个粽子、一个鸡蛋,牛奶没有断过。她也体贴小辈,给她剥好鸡蛋时总是叮嘱我们:‘你们也辛苦的,也要吃点补补身子。’”

包子、面包、香蕉……从市区回来,郑洪水时常给母亲带点吃的。街坊邻居有好吃的,也会拿些给老人。原本每年中秋节,梁爱花家都要打麻糍,老人爱吃麻糍,一次能吃五六斤。今年因梁爱花身体不适,就没打过了。老人却依然惦记着这个团圆的日子:“今年中秋节怎么还没到呀?”

七八年前,老人摔了一跤,腰部受伤动了手术,导致现在腿脚不便,出了门要靠轮椅。给老人剪指甲、洗头、洗澡、儿媳、女儿、孙媳等悉心照顾。老人身穿上穿的红外套,是儿媳买的。去年,老人回娘家喝喜酒,一大群亲戚,晚辈围着问候她,老人乐得不拢嘴。郑洪水介绍,母亲这么高寿,可能和基因也有一定关系:“我的舅舅、大姨都挺长寿的,舅舅去世时90多岁,大姨96岁。”

如今,吴瑞香一家四世同堂,有30几口人,其乐融融。

(何小丽 全梅珍)

活动必须走出教室,他的体育课也从来不会出现被文化课“挤占”的现象。江山中学在参加金华市田径运动会时,团体总分总是名列前茅,1983年更是获得少年甲组第一名的好成绩。1993年,国家教委对直属29所高校新生开展3项身体素质测试,以此来对各高中的体育教学效果进行排名,结果,江山中学名列全国第6名。因为教学成绩突出,他先后获得全国教育体育系统、省特级教师、全国优秀教师、省优秀教师等荣誉,并从1989年开始,连续15年参与全国中小学体育教材的审查修订工作。

2004年退休后,黄昌明有了更多的空闲时间,但并没有放弃“老本行”:“不管是精神还是身体,我都保持着退而不休的状态,这也是我退休后一直很充实、幸福指数很高的原因。”他先后被多所学校聘为校长、副校长,自2017年至今,他一直担任江山中学少年体校的教学顾问。“体育锻炼让我的身体保持年轻,和学生们在一起让我的心态保持年轻。”黄昌明笑着说。除此之外,他还曾担任市老年体协副主席,经常组织开展老年体育活动,进社区开展老年保健知识讲座,不遗余力地在市推广气排球运动。2018年,他被评为浙江省老年体育达人。

今年是中国共产党成立100周年,黄昌明作为我市“五老讲师团”的成员之一,已经为城北中学等9所学校、10个单位开展“中国与奥运会”主题讲座,讲述历史大事件背后的小故事,宣讲健康

生活理念,倡导规律的健身锻炼。“健身锻炼对人的身心都有积极的促进作用。良好的身体素质提高了我的生活质量,也增强了我的自信心。而在退休时还能利用一技之长为社会作贡献,这种‘被需要’的感觉,本身也是一种幸福。”他说。

由于常年坚持体育锻炼,今年已77岁的黄昌明,身体素质比绝大多数同龄人要好,打着煤气瓶一口气上楼也不是难事,在开讲时还能即席给每天来听讲的“红红”走上行的力量训练,以及每周打3次乒乓球,每次45分钟左右。“现在城乡处处有健身设施,人们对身体健康的重视程度也大为提高。我每在小区楼下的单杠红红上进行锻炼,吸引了很多邻居的关注,这也是一种传播健康生活理念的方的。”黄昌明说,不过他也提醒,每个人的身体素质不同,选择的锻炼方式也应因人而异。

“随着我国综合国力的增强,依靠奥运金牌证明中国人行的日子已经过去,我国已经从奥运争光战略向全民健身战略转移,正如奥运先驱张伯苓所言:‘强我种族,体育为先’。如果我的所作所为能对此有所裨益,那就是最让我高兴的事了!”黄昌明说。

(徐丽兰)

