

我市现有百岁老人309人,以女性居多,伊川最多

# 看看寿星档案 学学长寿秘诀

□记者 王若馨 通讯员 张悦悦 张效纲 文/图

今天是重阳节,家在老城区居业家园103岁的胡玉平老人昨日收到了我市民政部门的慰问。虽然年已过百,但是她听力很好,腿脚也很灵便。“现在,每天我走着去外面听戏,还能自己下楼梯,生活得很好!”胡玉平笑着说。

我市目前有多少和胡玉平一样的百岁老人?百岁老人们有哪些长寿秘诀?一起来看看吧。

## 数字

我市百岁老人有309人,以女性居多

市民政局统计,截至去年年底,我市60岁及以上的老人有116.09万,约占总人口的17%。也就是说,平均每6个洛阳人里就有1个是老人。

据统计,我市80岁及以上老人有13.2万,其中80岁至89岁的老人人数约为11.9万,90岁至99岁的老人人数约为1.3万,百岁老人有309人,且以女性居多。

## 分布

伊川、偃师百岁老人较多

在13.2万名80岁及以上老人中,80岁至89岁的老人集中分布在偃师市、伊川县和涧西区,人数分别为:12400人、11743人和11245人;90岁至99岁的老人最多的仍是偃师市,有1621人,随后为伊川县和孟津县,分别为1552人和1402人;百岁老人在伊川县最多,有49人,偃师市有41人,孟津县有33人。



胡玉平(左)和亲人在小区里散步

## 秘诀

听听百岁老人的长寿秘诀

胡玉平老人告诉记者,她没啥长寿秘诀,只是吃得对、想得开、睡得好,具体说来有三点:

- 1.喜欢吃素,很少吃肉;喜欢粗茶淡饭,特别是面条、馒头等易消化的食物,不吃外面买来的食物;
- 2.凡事不计较、想得开,很少发脾气;
- 3.每天晚上10点前睡觉,早上5点起床,睡眠质量好。

100名好婆婆、好媳妇受表彰,她们传授婆媳相处秘诀——

# 婆婆将心比心 媳妇以心换心

□记者 智慧 实习生 元佳静 通讯员 孟庆璞 郭寒佩

都说“家家有本难念的经”,婆媳关系是其中最微妙的一环。昨日,在重阳节来临之际,高新区辛店镇“好婆媳家庭”表彰会举行,100名好婆婆、好媳妇佩戴大红花走上领奖台。记者现场邀请几位获奖代表讲述婆媳相处的秘诀。

### ● 秘诀一:换位思考,将心比心

辛店镇于营村的村民潘玛瑙今年50岁,她和儿媳符会珍站在一起像一对母女:都是圆圆的脸庞,笑起来眼睛弯弯的。

“都说三个女人一台戏,在俺家,我和两个儿媳生活在同一屋檐下,可从来没有磕磕碰碰。”潘玛瑙说,她把俩儿媳当闺女看待,常常站在她们的角度考虑问题,妯娌间也一团和气。

符会珍的娘家在周口,5年前符会珍嫁到潘玛瑙家。潘玛瑙体谅她离娘家远,吃、穿、住、行总是想在她前头;符会珍也懂事,做家务、带孩子勤快又麻利,隔三岔五还给婆婆泡脚、做足疗。

“俺家现在四世同堂,好多人羡慕呢!”潘玛瑙说,一家人在一起生活,沟通很关键,好多时候大家都是好心,沟通不好就容易造成误会,说开了就没啥了。

### ● 秘诀二:以心换心,嘴勤手勤

董瑞玲今年54岁,是辛店镇后营村的村民,从24岁结婚至今,她和婆婆王秀英已经相处30年了。30年来,她们从没红过脸。

颁奖现场,90岁的王秀英坐在董瑞玲身边,拉着儿媳的手,脸上满是笑容。“年轻的时候,俺娘俩是有啥说啥,从没有解不开的疙瘩。后来,俺妈年纪越来越大,说啥、要啥我都尽量满足她。”董瑞玲说,王秀英现在腿不好,吃饭、穿衣、洗漱都是她伺候,别人来做她还不放心。

“其实,当个好媳妇,嘴勤一点儿,手勤一点儿,长辈看了心里就欢喜。”董瑞玲说,中国的老传统是“孝顺”,媳妇比婆婆年轻,应该对婆婆多一些包容、理解,老人的快乐最重要,而且,婆媳彼此都付出真心,也就能换来真心。

### ● 秘诀三:少些计较,多些付出

辛店镇西沙坡村的梁赵方也是远近闻名的好媳妇。在婆婆生病卧床期间,她不仅包揽了全部的家务,还无微不至地照顾婆婆,给婆婆端药、洗脚……

结婚8年来,她不仅对婆婆悉心照顾,还把爱人的妹妹当成亲妹妹一样看待。在爱人的妹妹上大学期间,梁赵方拿出积蓄,为她缴了4年的大学学费,还常常瞒着家里人给她买衣服、给零花钱。

“我觉得一家人没必要计较那么多,我多付出一些,换全家人幸福值得。”梁赵方说,“爱”是维系一家人关系的纽带,在“爱”字面前,所有的计较都不值一提。

## 九九重阳节 浓浓敬老情



昨日上午,洛阳日报报业集团离退休协会组织离退休职工自编自导自演文艺联欢会,迎接中华民族的传统节日九九重阳节,营造尊老爱老敬老的社会氛围,传播孝道文化,弘扬文明新风。

记者 刘冰 摄影报道



昨日下午,在重阳节到来前夕,在我市中隧医院,洛阳中隧医养结合康护中心、洛阳“星之海”合唱团以及洛阳市第五十中学的师生,为康护中心的老人们带来了一场精彩的演出。一个个精彩的节目,引来了老人们的阵阵掌声。

记者 张斌 摄影报道

## 重阳短讯

近日,在位于老城区状元红路下清宫附近的岳村社区全民健身广场内,800余位老人共聚一堂,看表演,尝美食,与老友拉家常。这些老人来自老城区岳村社区、葛家岭社区等,他们中的大多数人从小就生活在这里,如今,部分老人已随子女搬离了社区。在重阳节即将到来之际,社区举办这样的活动,让老人们与老友们再相聚,共度难忘时光。

(李雨璐 石智卫)