



在茅箭区五堰街道华悦社区龙城花园小区,住着一位百岁老人时金生。提起老人,小区居民都认识,还会忍不住夸上一句“这位老人身体好”。

记者问起长寿秘诀,时金生笑呵呵地说:“我喜欢热闹,生活自在随心,这或许就是我的长寿秘诀吧。”如今,时金生一家四世同堂,大家和睦相处,与邻为友,是众人眼中的幸福家庭。

■文/记者 杨天娇 图/记者 吕世银

102岁老人时金生

耳聪目明爱遛弯 一天三顿喝牛奶

耳聪目明爱遛弯 每天爬两趟楼梯

18日一早,记者来到龙城花园小区,时金生正在儿媳白利平和保姆的陪伴下遛弯晒太阳。老人今年102岁,岁月在他的脸上留下明显的痕迹。见到记者,他慈祥地笑起来,亲切地打招呼。

时金生是河南人,1969年从家乡迁来十堰,在黄龙滩电厂担任仓库保管员,此后一直定居在十堰。“他没有‘三高’,今年体检报告出来,医生说他的身体比我们这些六七十岁的人还好,心脏功能跟中年人差不多。”白利平告诉记者,全家人都很关心老人的身体,每年定期带他做检查。老人身体硬朗,没查出什么疾病,平时也很少感冒,几乎没有吃过药。

聊天中,记者看到老人拿着老年手机看时间,随后和保姆商量道:“现在是上午9点09分,我们坐一会儿再上楼。”记者夸道:“爷爷眼神真好。”时金生笑着说:“我的听力比眼神更好。”白利平告诉记者,公公的听力好,时常拿手机给孙子打电话,而且记性也好。“我在家随口说的一句话,转过身我都忘了,他不仅听到了还帮我记着。”

时金生说完话,拄着拐杖站起来遛弯。“我公公家住五楼,别看他现在坐轮椅,但他每天自己拄拐杖上下楼梯两趟,还会在小区里走几圈。”白利平介绍。



老人眼神好,能看手机能打电话。



时金生拄着拐杖在小区遛弯。

生活规律常泡澡 一天三顿喝牛奶

时金生的生活作息很规律,每天早上5点起床,晚上8点准时睡觉。“公公平时睡得早起得早,还喜欢泡澡。”白利平说,家里专门为老人买一个大泡澡桶,老人隔三五就泡澡。

老人的饮食也很规律,一天三顿到点就要吃饭,喜欢吃青菜不爱吃肉,但他有个习惯就是顿顿喝牛奶。“老人每天早中晚各喝一杯牛奶。”白利平介绍道,老人不爱吃肉,为了他的膳食均衡,每天会为老人做一个肉菜、两个可口的青菜。

时金生喜欢热闹,尽管一口牙几乎掉

完了,说话有些含混,但依然喜欢找人唠嗑。用白利平的话说:“他每天都要出去跟别人聊天,有时候一坐就是一上午,不一定能插上话,但坐在旁边听,他都特别高兴。”

在小区里,几乎每天都能看到时金生的身影,有时候他坐在楼下的小桌子边和人唠嗑,有时候坐在小广场的椅子上看大家跳舞。

喜欢热闹心态好 后辈孝顺享晚年

时金生和老伴育有一个儿子,家里还有一个孙子、一个孙女和两个曾孙。前些年,老伴和儿子相继去世,这个大家庭变成7口人,都住在十堰。平时,孙子和重孙常常上门给老人作伴,看到后辈们如此孝顺,老人很幸福。

“他喜欢热闹,家里人一多,他就高兴。每次知道孙子、曾孙要来,他提前好几天开始盼望着。”白利平告诉记者,每年公公过生日,全家人一起给他办寿宴,大家聚会聊天,好不热闹,老人特别高兴。

“公公身体硬朗,这是我们子女的福气,希望公公一直快快乐乐的。”白利平说。

老人是一个家庭的精神支柱,时金生的后辈们都说,家有一老,如有一宝,百岁老人就是他们家的“宝贝”。见到老人身体健康,他们很安心。时金生说,后辈孝顺、生活规律、心态平和、自在随心就是他的长寿秘诀。

我市举行养老机构无障碍环境建设交流活动

十堰人医面向全市长者实施九大优惠

■记者 吴忠斌 通讯员 阮靖雯

本报讯 九九重阳,爱老敬老。10月20日,十堰市养老机构无障碍环境建设交流会暨市人民医院医养中心重阳节开放日活动举行。

活动现场,湖北医药学院第三临床学院副院长、医养中心主任李莉介绍了医养中心无障碍环境建设及运营情况,发布医养中心关爱长者九大优惠活动,与会领导授予市人民医院医养中心“湖北医药学院大学生实践基地”“十堰市无障碍环境建设示范单位”牌匾。

为弘扬中华民族孝亲敬老传统美德,营造养老孝老敬老的良好氛围,市人民医院医养中心在2023年重阳节至2024年重阳节期间,面向全市所有长者

实施九大优惠活动。具体活动内容为:首次入住补助乘车费100元;首次入住免收老年人能力评估费300元;每年为长者赠送生日蛋糕加餐费300元;首次入住赠送全新床上用品1套500元;每年为入住长者家属赠送陪餐费1000元;每年免收夏季空调费、冬季暖气费2600元;全国、省、市劳模每年分别减免护理费1500元、1000元和500元;烈士父母每年免收护理费6000元;持武当金卡者及其父母每年优惠护理费用6000元(咨询电话:0719-8637099)。

市人民医院院长孙泽群表示,医院将积极适应人口老龄化趋势,践行健康中国战略,落实“惠老九条”,带动全市医养服务共同发展。进一步强化医疗服务支撑,不断强化医养中心安宁疗护团队建设,进

一步优化老年人医疗护理服务。进一步扩展老年服务内容,增加中医药保健、健康体检、营养配餐、康复套餐等项目;与东风汽车公司、高校、教育系统、大型企业、社区等密切合作,开展老年保健上门服务。进一步提升老年人服务能力,加强养老护理员培训、老年能力评估、认知障碍风险评估,不断完善无障碍环境建设和智慧养老设备设施,不断提升养老服务专业化水平。进一步丰富老年人生活,联合社会团体、协会、慈善组织,开发个性化餐饮、购物、旅游等养老产品。进一步拓展养老服务范畴,加快推进与房县花田酒溪项目及海南文昌有关方面的合作,大力发展森林康养、候鸟养老,适时推出各项养老惠老措施,全力满足广大老年朋友日益增长的养老服务需求。