

这个社区两位百岁老人还是亲家

夏庄街道少山社区还有10位90岁以上的老人正在“奔百”

城阳区夏庄街道少山社区有两位百岁老人，郭崇会老人100岁，李秀兰老人102岁。巧的是，他们两家是儿女亲家，郭崇会的大女儿是李秀兰家的媳妇。据了解，除了他们两位百岁老人，少山社区还有10位老人正在“奔百”，其中95岁以上2人，90岁至95岁8人。10日下午，记者来到少山社区，采访百岁老人的日常起居，探访他们的长寿秘诀。

两位百岁老人是亲家

下午2时，记者来到郭崇会老人家，老人正在午休。郭崇会的儿子郭安修告诉记者：“父亲这代人出过力、吃过苦。他20岁出头的时候正是抗日战争时期，他当过兵，上过战场。上个世纪六七十年代村里种果树，他们推着车子走十几公里到城里卖水果，回来路上还要再去其他村子拉尿水浇灌果园。后来，孩子都长大了，家里的生活逐渐富裕起来。”

李秀兰和郭崇会是同时代的人，她一直保留着老的饮食习惯。据李秀兰的儿媳妇介绍，老人平日的饭主要是土豆、方瓜、地瓜、玉米、地瓜干、豆包、菜包等。肉、鱼和虾基本不吃，以前鸡蛋也不吃，近年来偶尔会少吃点鸡蛋。

如今两家都是四世同堂，郭崇会家重孙女今年14岁，李秀兰家重孙女今年4岁。

饮食规律，常年不得病

记者又来到李秀兰家。老人的儿媳妇跟她说过下午有记者采访，她便一直等着。见到记者，李秀兰露出笑容。“老人话少，但记性很好。”老人的儿媳妇告诉记者，前几日老人姊妹家的孩子来



郭崇会老人99岁生日时四世同堂合影。(受访者供图)

看她，虽然几年没见，还是一眼就认了出来。“老人饮食规律，十分会养生。100岁之前，一天只吃两顿饭，晚饭不吃。100岁之后，每天吃三顿饭。饮食清淡，以粥和菜为主。”老人今天中午吃了两个包子、一碗稀饭、一份菜。有时候早晨这顿饭的饭量比我们还大。”

“老人平时基本不感冒。她身体柔韧性很好，坐着身体前倾，头能碰到膝盖，而且脉搏有力，跟青年人一样。老人从70多岁开始，闲暇时便捏手指头肚和脚指头肚。偶尔遇到身体哪里不舒服，便把土豆丝和生姜拌到一起，裹着熨在不舒服的地方，不一会儿就好了。有时候指头肚被门挤出淤血块，她用指头掐揉，血块就消失了。”老人的儿媳妇说，老人90多岁时曾告诉她，经常握着拳头敲敲

背，管用。

子女尽孝，家庭关系融洽

说起与父亲难忘的事，今年59岁的郭安修告诉记者：“我小学考初中时，班里60多名孩子，只考上了3人，我是其中之一。当时生活苦，比如鲐鲅鱼都是逢年过节才能看到的食物。有一年过年的时候，父亲舍不得吃，也不让其他兄弟姊妹吃，就要给我留着。想来这是几十年前的事了。”

百岁老人是需要家人照顾起居的。李秀兰的老伴是在2008年去世的，此后，李秀兰的4个儿子轮流来母亲家做饭照顾起居。

家有一老如有一宝。逢年过节亲戚

们来看望老人时，是大家庭最热闹的时候。郭安修说：“逢年过节，老人的兄弟姊妹和我的表亲堂亲都会来看望老人。我母亲去世后，一般认为与姨夫的关系就渐渐疏远了，但是每年他们全家仍会来看望老人。我姨家的表兄80多岁了，还要来看姨夫。”

少山社区是“长寿村”。“这里空气好，房子依山而建，房前屋后栽种果树，春天鸟语花香，夏天、秋天瓜果飘香。村里有水库，村民日常饮用山泉水，家家户户基本都种菜，用的是有机肥。社区居民约2500人，60岁以上的老人占到近三分之一，社区最长寿的老人年龄是105岁。”少山社区民政负责人张玉保告诉记者。

观海新闻/青岛晚报掌上青岛 记者陈小川 见习记者 喻千茗

■深读

我市老龄化率达到25.2%

据青岛市民政局数据，截至2023年年底，我市60岁以上户籍人口老年人数量为215万人，老龄化率达到25.2%；全市每月享受长寿补贴的百岁老人近千名。

青岛市在全国率先建成养老保险体系，基本养老保险实现全覆盖，参保率全省最高。持续提高居民养老金水平，将城乡居民基本养老保险基础养老金最低标准由最初的55元/月提高到218元/月，分别高出全国、全省标准115元、50元。提升企业年金覆盖面，全市近3000家单位建立了企业年金，惠及职工近16万人。养老保险改革创新试点期限内养老理财产品累计销售产品规模61.9亿元、特定养老保险业务累计销售78.5亿元。

传承孝道美德 童声贺重阳

本报10月10日讯 10日上午，青岛市未成年人“我们的节日·重阳”主题活动暨全环境立德树人文艺展演在胶州市香港路小学举办。展演活动围绕重阳敬老、孝老爱亲主题，活动通过多种艺术形式，展示传统文化，讲述重阳故事，让孩子们体会传统节日的文化底蕴和节日氛围。

近年来，青岛市以“我们的节日”主题活动为契机，加强未成年人思想道德建设，通过引导未成年人传承和弘扬节日文化，广泛开展包括经典诵读、文艺展演在内的多样化传统文化活动，为培育时代新人提供良好环境和有利条件。（记者 张琰）

志愿者进社区为老人理发

本报10月10日讯 10日，公交隧道三分公司志愿者来到云南路街道四川路社区，为居民送上诸多便民服务。现场，志愿者们为老人理发，为居民磨刀磨剪子清洗眼镜，测量血压、测视力并给出贴心建议。

志愿团队负责人刘长亮告诉记者，团队和社区结成了共建对子，通过梳理大家发现，理发、磨刀、超声波清洗眼镜、量血压、测视力等服务给居民解决了极大难题，颇受大家青睐。（记者 徐美中）

奋进在上合 银龄展风采

本报10月10日讯 10日上午，在胶州市体育中心综合球馆，举办了“奋进在上合·银龄展风采”2024年胶州市中老年人“庆国庆、迎重阳”健身才艺展演活动。36名中老年体育健身骨干获得胶州市“体育健康老人”称号。

本次展演活动，既是对胶州市中老年人体育健身成果的展示检阅，也是对老年体育工作的一次典型推动。（记者 马妮娜）



智慧养老数字大屏现场。

们日常起居行为进行感知，如果遇到离床时间过长、异常滞留等情况，智慧养老系统会自动触发预警，实时通知工作人员到现场及时处置。”大场镇便民服务中心（民政残联）副主任王建强告诉记者。

“我们通过对政府购买型家庭养老床位老人家庭进行智慧适老化的改造，布控物联设备网络，实时高精准数据采集并回传至后台，搭建居家老人健康数据管理驾驶舱。”大场镇便民服务中心（民政残联）主任徐桂燕介绍说，目前，相关数据端口已接入大场镇数字乡村云脑平台，实现了以“一张图”实时展示重点关注群体的定位、健康状况、预警警报等信息，形成“云端守护—实时告警—上门核实—跟进处置—人性化服务”的双重守护闭环机制。

在大场镇，智慧赋能不仅停留在居家层面，更是从全局入手，建立全过程的智慧养老服务系统，“智慧化”养老应用场景越来越多。

大场镇养老院的智慧适老化提升便是其中的一个缩影。自去年以来，该院引入智能行走机器人、健康小屋等智能化辅助设备，不断满足老年人的机构养老服务需求，并且为周边居住的老年人提供更优质便捷的免费健康检测。同时，针对入住老年人，配置了跌倒报警、无接触体征检测、电子围栏等安全感知设备，通过搭载养老院智慧管理系统，对养老机构进行信息化管理，让入住老人更安心，家属更放心。

大场镇重视老有所养、老有所依，更加注重养老“满意度”。助浴设备可让老人躺在床上就能洗；智能药盒设计了弹出式药仓，实现分装分格，还设有提醒功能；老人喊“小度小度”，便可唤起智能陪伴设备，给老人说相声、放音乐……智能化设备的投入使用，让老人的日常生活更加便捷舒适，也让护理人员能有更多时间用于老年人照护。

“后续，我们会通过智能化手段，将家庭、村居、机构的健康养老服务资源进行有效衔接，为各年龄段、不同需求的老年人提供多层次、多样化的服务，打造‘智慧养老’新篇章。”大场镇副镇长孙薛表示。观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 崔丕炜