

(上接 06 版)

闲不住的百岁老太，道不尽的悠长往事

走出城市，乡村里的百岁老人也有着自己的惬意与烟火。

“我妈妈只要到晴天，就会去山上捡柴火。”10月19日，怀化市麻阳苗族自治县大路坳村村民刘昌勇告诉今日女报/凤凰网记者，母亲陈凤月出生于1918年，如今已经102岁。老太太身体健康，不仅不需要晚辈过于操心，还主动帮着做家务。

“她早睡早起，中午还要休息一小时。”刘昌勇说，母亲的作息十分规律，晚上最迟不超过8点就睡觉，早上6点起床，烧一锅热水将自己收拾干净后，就开始帮儿媳准备一家人的早餐。

闲不住的陈凤月总会找活干。刘昌勇种植了120亩柑橘，她会帮着一起除草。柑橘林有不少野葱，是陈凤月最喜欢的麻阳万菜的原材料之一。野葱生长的季节，陈凤月顺带着要摘不少回家，一根根清洗、晾晒，再切碎装坛腌制。刘昌勇说，制作万菜的整个过程，陈凤月都不需要别人帮忙。两个月后，微微带着酸味的万菜就出现在家里的餐桌上。

虽已百岁高龄，但陈凤月的

餐食和晚辈没什么不同，只不过比起肉类，她更喜欢吃青菜，尤其在晚上，一定要有一碗自己亲手制作的万菜和一两杯自家酿的米酒。

要是天气不好，陈凤月就在家帮着儿媳做家务。坐下闲谈时，老太太喜欢向晚辈讲述往事。“多亏了共产党，现在的生活越来越好。”这是陈凤月时常挂在嘴边的话。小时候，为了填饱肚子，她跟着父亲到山上种红薯，但辛辛苦苦收获来的红薯时常成为山上土匪抢劫的目标，“每个人都怕，怕土匪抢粮食”。

在老太太的影响下，刘昌勇的儿子入伍参军，因为他要“保家卫国”。如今日子好过了，陈凤月仍不改勤俭节约的习惯，也连带着让一家人都不铺张浪费。

“要想人寿往上添，多呷麻阳冰糖柑；平时勤劳多锻炼，还要适当爬爬山；粗茶淡饭日三餐，用菜叶素要带酸；适量饮酒软血管，香烟再好也不沾；饮水来自万灵山，早睡早起神气添；患病就医不信仙，以免日久留后患。”如今，陈凤月一家四代同堂，在老人101岁生日时，刘昌勇写了这首打油诗，“揭露”



“勤劳嫉驰”陈凤月，102岁

帮二儿子打理柑橘园，闲不下来的陈凤月乐在其中。

链接 >>

长寿之乡的“长寿方”

不仅是102岁的陈凤月，作为湖南唯一的“长寿之乡”，麻阳目前有47位年过百岁的老人，以女性居多，其中年龄最大的112岁。

麻阳苗族自治县长寿办负责人黄平介绍，“八十能栽田，九十能爬树，百岁穿针线”是不少麻阳长寿老人的真实写照，而之所以能成为“长寿之乡”，离不开麻阳优良的生态环境，也离不开麻阳人民的共同努力。

早在1984年，麻阳就成立了老龄委员会，制定了优待老人的相关政策，建立了老龄资金，百岁及以上老人每月可

领取300元的长寿高龄补贴。此外，县委县政府修建了福寿广场、长寿公园、道德模范长廊，还组织开展“文明和谐、孝老爱幼、尊师重道、守法创业”评选等一系列活动，使“福寿”“孝德”的风尚广为传播，社会更加和谐稳定，人民更加幸福长寿。

“重阳节马上就要到了，我们安排了医护人员上门为老人体检，同时，县里的领导也会到老人家里慰问。”黄平说，他们还会调查走访老人的生活环境及周边情况，发现有不妥当的地方将立即处理。

故事 >>

“湖南第一寿星”离世，但她留下珍贵长寿秘诀

此前，“湖南第一寿星”的头衔一直属于凤凰土家族老人田龙玉，她也是湖南唯一一位入选“全国十大寿星”的老人。1839年出生的她经历坎坷，老伴1973年去世，生育的13个孩子都没能长大成人，最大的孩子只活到18岁。后来，老人与外孙女一起生活，四世同堂，安享天伦。

今年6月9日过完127岁生日后，田龙玉老人于9月28日离世。

据了解，田龙玉老人的高寿受益于平民生活。老人一天吃两餐，早餐在上午9时左右，晚餐在下午5时左右，餐餐都是粗茶淡饭。主食为五谷杂粮，除大米外，包谷、红薯、芋芋她都常吃，冬瓜、南瓜、白菜、萝卜、豇豆是家常便菜。特别在进入高龄后，她更偏爱豆腐。老人性格开朗，喜欢动物和散步，乐于和人聊天。她的作息也很规律，每晚8时左右睡觉，中午小睡一会儿，一切随意自然。

好政策 >>

发“百岁红包”，有钱更有爱

“现在，我省共有百岁老人2534人，比往年有所增加。针对百岁老人的补贴，从2001年的200多万元已上升到现在的600万元。”湖南省民政厅养老服务处二级调研员刘素荣介绍，按照规定，全省80岁以上老人均有高龄补贴，数额根据各个市州实际情况略有不同；原则上，百岁老人每人每月的补贴不低于200元，长沙市百岁老人的补贴最高，每人每月500元。

“近年来，湖南省的养老服务工作取得了长足进步。”刘素荣表示，针对散居的特困对象，从农村五保户到城市“三无”家庭，进一步扩展到城市困难家庭，均实现公立养老，由公立养老机构负责养老兜底。而社会老人，则通过政府投入建立公办养老机构、敬老院或者政府购买服务、引导社会力量办养老机构来补充。

老有所养，推进适老化改造

除养老机构提供养老服务，九成不愿去养老院而采取居家养老措施的老人的需求也正得到满足。“目前，我们的重点工作就是推进社区适老化改造。”湖南省民政厅养老服务处四级调研员贺榕说。

今年7月，九部委联合下发文件《关于加快实施老年人居家适老化改造工程的指导意见》，要求各地改善老年人居家生活照护条件，增强居家生活设施安全性、便利性和舒适性，提升居家养老服务质量。

根据指导意见和本省实际情况，湖南的“适老化”第一步，是夯实社区社会养老设

置。长株潭地区的住宅小区，必须达到每人0.1平方米的配套养老设置。小区根据人数，要配备相应的养老服务地域，由民政部门进行管理。另外，各小区也要根据实际情况，设立日间照料中心、老年活动中心等。“针对不想离家太远，但子女又无暇照顾的情况，社区设立嵌入式小型养老机构，专门拿出一栋房、十几张床位，便于子女实现托管。”贺榕介绍，省民政厅还牵头搭建了居家养老服务信息平台，类似于一个信息机构，居民可以寻找上门的居家养老服务，由政府管理、补贴、监管。

好声音 >>

老有所乐，丰富老年人精神生活

张楚文（湖南省社会学研究协会秘书长）

随着社会不断进步、生活水平不断提高、医疗卫生条件不断改善，我国的人均寿命正在不断延长，出现了更多的长寿老人。

不过，我们也要看到日益突出的农村养老难题。部分农村老人缺少必要的社会保障，只能依靠子女生活。所以，加快乡镇敬老院建设，对失去生活自理能力、无人赡养的老人实行全部集中供养刻不容缓。

至于城镇养老，政府要在物质层面健全养老经济保障体系，让老年人“老有所养”的同时，还要不断完善养老服务设施，比如建立日间照料室，为所在街道、社区的老人提供饮食、护理、文娱等服务，丰富老年人的精神文化生活，让老年人“老有所乐”。



编后

曾有句话，说若想长命百岁，不妨先成为一名女性——虽是调侃，但统计数据的确显示，中国女性百岁老人，占到了全国百岁老人总数的80.10%，是男性百岁老人比例的4倍。

在这次采访中，通过走访这些经历人生百年的嫉驰们，我们看到了很多有关长寿的“生活秘方”。但可以确定的是，百岁老人，都是好的“家庭”滋养出来的。这个家庭，是执手相伴的丈夫、孝顺和睦的子女组成的小家；

也是儿女去世、无人照顾时，给老人经济、精神依靠的“大家”——从个体到国家，从养老措施的推进落实到福寿孝德文化的弘扬，都在点点滴滴中照亮了百岁老人的晚年生活。越来越多百岁老人的出现，也同样昭示着社会的进步与成熟。

老吾老以及人之老。在老龄化社会已然来临时，孝老、敬老，让老人们老有所依、老有所养、老有所乐，不仅仅关乎我们的亲人，也关乎我们的未来。