

# 岛城这两位百岁老人长寿有“秘诀”

目前全市共有百岁老人104人，每人每月有长寿保健补助金700元，每年重阳节有慰问金5000元

□记者 李巧凤 通讯员 夏静波 蒋旌晶

又是一年重阳节。昨天上午，定海区慈善总会、舟山一百开展百岁老人慰问活动，记者随行采访了2位百岁老人，他们的生活状态怎样？平时有哪些良好习惯？来听听老人们讲讲他们的长寿“秘诀”。

## 勤勤恳恳不亏心 心情好就身体好

定海金塘镇仙居村的陆阿如老人，今年101岁，老伴虞阿婆今年90岁，也是一位长寿老人。

见到陆阿公时，他笑容满面，从卧室里稳稳地走出来。大女儿陆彩飞今年也有69岁了，她说，父亲走路还顺畅，晚上会自己上厕所，视力也可以，就是听力不大好，和他讲话需要凑着耳朵大声讲。“不过记忆力很好，上次带他去长峙岛，车子开过茅岭，他说那里40多年前他过来了，还讲起了一些往事。”

陆阿公是一名退休村干部。“12岁做长工，一做就10多年，后来在村里当生产队长、村干部，管水道和山林，一直到60多岁休息。”陆彩飞说，父亲多年辛劳，从来也没刻意锻炼或保养，“身体硬朗，可能是这么多年干活练出来的，退休后一直在田间地头忙，95岁了还会去山里捡柴。今年上半年得了甲流，吃了药就挺过来了，当时我们家里人都很担心。”

问及老人的饮食和作息，陆彩飞说：“喜欢吃腌冬瓜，鱼、肉都喜欢吃，不挑的；水果比如苹果、梨，都蒸得绵软。每天早上吃好饭后，会先坐一会晒晒太阳，呼吸一下新鲜空气，再回床上休息；晚上5点吃好饭，洗脸洗脚，天黑了就睡了，作息时间固定。”

问及陆阿公长寿的秘诀，阿公讲起了自己从前帮助别人的事。陆彩飞说：“父亲从来都不计较，一直是勤勤恳恳。做好事，不亏心，内心就充实、快乐，心情好就身体好。”

## 笑口常开爱唠嗑 村里人都赞心态好

“阿公，您今年多少岁啦？”“哦

哦，我108岁啦！”在定海岑港司前村，卢阿珠阿公笑得合不拢嘴，露出了仅剩的一颗牙齿；老伴王阿婆91岁，在一旁也笑得开心。两位老人都没有常见慢性老年病，精神都不错。

卢阿公的女儿卢素女说，父亲身体倍儿棒，和家门口的一条山路也有点关系。这条山路不长，不过有点陡，顺着台阶上下山，每次进出都是一次锻炼。

去年重阳节，定海区慈善总会和舟山一百的工作人员来看望卢阿公，扑了个空，后来才知老人去老年协会看别人打麻将了。

“老爸很喜欢串门、和村里人唠嗑，村里人都说，他这个心态好足了，不论啥时，脸上总是笑着的，看上去高高兴兴的。”卢素女说。

采访时记者也发现，卢阿公特别喜欢笑。他戴着一顶毛线帽，笑呵呵地说是老伴织给他的，胸前的兜兜里有一包红双喜，喜滋滋地说一包烟能抽2天。

卢阿公年轻时撑船为生，到55岁退休，和老伴一起种种菜、安度晚年。两位老人有两儿两女，卢阿公则是所有人的“宝”。卢素女说：“我嫂嫂经常早上来送馄饨，哥哥姐姐们也常来看望，买点蔬菜、水果，帮两老备好；我亲家公也特别稀罕，每次来都要抱一下我老爸，说要‘沾沾光’跟着一起长寿。”

记者从市民政局了解到，目前全市共有百岁老人104人，其中定海区百岁老人数居全市最多，有43人。我市对长寿老人实行了一系列养老、惠老政策。其中年满80周岁（含）至90周岁（不含）每人每月发放高龄津贴60元；90周岁（含）至99周岁（含）每人每月发放高龄津贴140元；100周岁及以上每人每月发放长寿保健补助金700元，同时每年重阳发放慰问金5000元。

## 这支“银发合唱团”招新了 期待热爱唱歌的退休人员一起高歌

□记者 张莉莉

本报讯 在近日举行的浙江省庆祝中华人民共和国成立75周年群众合唱大赛上，来自舟山新城的怡之韵合唱团获得了老年组金奖。

这支“银发合唱团”成立于2021年7月，目前有团员约50名，平均年龄64岁，均是来自各行各业的退休人员，唱歌是他们的共同爱好。

合唱团每周排练一次，地点

在市文化馆，遇上比赛排练次数会酌情增加至一周两次。合唱团还获得过中国·黄山长三角旅游合唱节中老年组金奖。

合唱团也期待新朋友的加入。此次合唱团公开招募，招募对象为68周岁以下身体状况良好的退休人员，优秀者年龄可适当放宽（歌唱能力较强或识谱者）。只要你喜欢唱歌并热爱学习合唱知识，可拨打电话：18069297762（张女士）。报名截至10月底。

## 趣味运动会 增强凝聚力



昨天，“礼赞新中国 奋进新时代”舟山市第十届市级机关团体联赛趣味体育比赛在舟山体育场火热举行，来自全市62支代表队共310名运动员参加龙舟竞走、足球射门、步步为赢三个集体项目。

记者 陈永建 通讯员 沈慧萍 摄

## 长篇报告文学《逐梦远洋》首发 展现中国现代远洋渔业的崛起之路

□记者 吴建波 通讯员 刘金纯

本报讯 国内首部以近海远洋渔业兴衰发展和海洋生态文明之思为题材的长篇报告文学作品《逐梦远洋》昨天在我市首发。

据了解，《逐梦远洋》以舟山远洋渔业基地和定海远洋渔业小镇为背景，通过对舟山近海和远洋渔业兴衰发展的史诗般记叙，深入反映舟山几代渔民的光荣与梦想，全面展现中国现代远洋渔业的崛起之路，生动演绎从“人定胜天、竭泽而渔”到“人海和谐、休渔护海”的思想发展变化轨迹，娓娓讲述生态文明和“向海而行，以海强国”的中国故事。

“以小视角写大海洋，以岱衢渔场一条黄鱼、一条马面鲀等鱼类的传奇视角，来展开一卷舟山渔民远征大

洋波浪壮阔的史诗，展示了中国作家海洋文学意识的觉醒。”在昨天举行的首发式暨座谈会上，中国报告文学学会会长徐剑这样评价该书。

本书作者是浙江省散文学会副会长、舟山籍作家来其。作为舟山市和定海区近年来文学精品创作的重要成果，该书由定海区委宣传部选送，已入选2023年浙江省文化艺术发展基金扶持项目、舟山市文艺精品工程，并荣获“2023浙版好书年度榜”，是近年来舟山首次获得的“浙版好书”。

作为第五届三毛散文奖重要配套活动，昨天的发布会上还向市、区图书馆，市、区档案馆等单位赠书。目前，《逐梦远洋》已经在全国新华书店、网上书店和馆配渠道全面上架发行。

## 烟火邻里节 引领未来社区环保风尚

□通讯员 童晶

本报讯 金秋十月，举国欢腾。近日，千岛街道全域未来社区“以心焕新 共赴山海”主题烟火邻里节在舟山新城惠众广场开幕，为庆祝新中国成立75周年华诞献上了一份特别的礼物。

此次邻里节，不仅是一场庆祝与欢聚的文化嘉年华，更是一次深刻推动社区环保意识跃升的重要契机。活动精心策划了再生资源知识趣味竞赛、垃圾分类挑战赛等一系列寓教于乐的活动，让市民在欢声笑语中深入了解环保知识，体验垃圾分类的乐趣。

特别设立的垃圾分类小游戏区，通过创意互动让垃圾分类的知识变得生动有趣，市民们在参与投壶、滚可乐等趣味游戏的同时，自然而然地掌握了垃圾分类的正确方法。此外，集市互动区的每个摊位都融入了环保元素，鼓励大家践行绿色消费，减少资源浪费，共同守护美好家园。

两天的时间里，烟火邻里节不仅传递了节日的喜悦，更激发了社区居民对绿色生活的向往与追求。通过此次活动的举办，垃圾分类和绿色生活的理念深深植根于人们心中，为构建更加美丽、和谐、可持续的未来社区奠定了坚实的基础。