

111岁，台州最长寿老人是咱温岭人！

白酒咕炒豆，爱吃红烧肉，她的长寿秘诀是什么？

记者 郑灵芝 通讯员 林绍禹 文/图

希望你们每个人都像我一样长命百岁！在新河镇下张养老院里，一位老人面色红润，身着大红色唐装，对前来看望她的每个人拱手致意。很难想象，眼前这位精神矍铄的老人已经111岁高龄，是目前台州市最长寿的老人。

老人叫张桂香，太平街道人，目前住在新河镇下张养老院。10月12日，温岭市曙光义工协会的志愿者和老人的子孙后辈们齐聚一堂，给张桂香过重阳节。当天，记者也前往新河镇下张养老院，探访这位传奇老人。



张桂香开心过重阳节。



医务人员给张桂香检查身体。



养老院里的老人找张桂香（右）聊天。

喜欢喝白酒，能大口吃肉，还爱吃炒豆

两年前，老太太跟着儿子住在温岭市区。那时老太太还能自己做饭，洗衣服，闲下来还会做做针线活。后来有一次，老太太在路上走被自行车撞了，以致腿脚不便，她的活动范围就局限在自己的房间里。

2019年，家人们将老太太送进新河镇下张养老院。送她到养老院生活，是希望她跟老人们做个伴，伙食能吃得好一些。林仁南说。

上了百岁后，老太太的听力明显下降，但是思维还很清晰。每次家人到养老院看她，老人家都能叫出名字来，问她事情都能清楚答出来。

老娘，我上次给你带的那瓶小糊涂仙白酒喝完了吗？那酒啊，真香，早喝完了。说起这事，老太太有点不好意思。那下次再给你带两瓶来。好的，好的。老太太乐呵呵地说。

老太太喜欢喝高浓度的白酒。新河镇下张养老

院院长莫中贵告诉记者，老太太时常酒瘾上来，就会让他去买白酒，买得最多的是郎酒。

老太太平时喜欢吃干货，比如炒豆、花生。牙齿是镶过的，牙龈坚固着呢。莫中贵说，经常看她白酒咕炒豆，生活惬意得很。

老太太胃口很好，不管送来的是什么菜，她都说很好吃。莫中贵说，不管是鱼虾蟹还是红烧肉、蔬菜，她都吃得津津有味，老太太最爱的还是红烧肉，大口大口吃，能吃一小碗呢。

当天，新河卫生院的医生还给老人听心率、量血压。血压正常，心脏跳动很有力，心肺功能比年轻人还好。

说到为啥长寿，体质非常好也是其中一个原因。平常连感冒都很少有。张桂香告诉记者，她几乎不去医院，也没打过针。

养老院里的开心果，大家把她当宝贝

母亲爱吃什么就吃什么，但她晚饭是不吃的。林仁南说，老太太不吃晚饭这个习惯，已经保持了20多年。老太太不用人服侍，自己穿衣服、洗脸、上厕所。早上5时左右起床，老太太要喝一杯白开水，洗脸再开始念经。6时左右，护理阿姨送来早餐，一个馒头、一碗白米粥。午饭吃得最多，午饭后要午睡一个小时。

老太太来养老院两年了，基本不出房间。莫中贵说，除了吃饭睡觉，更多的时间她会拿出一串佛珠念经，感觉她的心态很平和。

养老院的老人们听说她是台州市最高龄的老人，纷纷把她当作“福星”。老人们会像追星一样来找张桂香聊天。她很热情，我们来找她，她会很开心。今年85岁的李阿婆说，老太太会很亲切地握着她的手，每次找老太太聊完天，心情会变好，烦心事都没了。

凡事看开点！这是张桂香对老人们说得最多的一句话。她胸怀宽广，不生气、不记仇，也不往心里搁事。李阿婆觉得，这或许是老太太长寿的秘诀。

养老院里有这么一位高龄的老人，是我们的荣幸，我们把她当“宝”一样悉心照顾。莫中贵说，每年老人的生日，养老院都会给她煮一碗长寿面，准备一个生日蛋糕，所有的老人们陪她一起过。

每天，都会有老人主动来找老太太聊天，她成了大家的开心果。莫中贵说，大家都觉得老太太有趣，人缘好。

重阳节前夕，曙光义工的志愿者们准备了蛋糕和水果，和老太太的家人们一起给她过了一个快乐的重阳节。高兴，非常高兴。老太太乐得合不拢嘴。

看到老人生活幸福，林仁南十分高兴。家有一老，如有一宝。我们每周都会带着孙子来看望老太

温岭百岁老人数量
多年来蝉联台州第一
老有所养 老有所乐

记者 郑灵芝 通讯员 林西娜 张歆

百岁老人对于一个家庭来说是无价之宝。据台州发布官方微信，截至2020年底，台州市共有百岁老人492人，比上年同期增加63人，增幅12.8%。记者从温岭市卫生健康局基层卫生与老龄健康科了解到，截至目前，温岭共有百岁老人127人，多年来蝉联台州第一。其中最年长者是来自太平街道的张桂香老人，现年111岁，她也是台州市最长寿老人。

市卫生健康局基层卫生与老龄健康科工作人员表示，全市有127位百岁老人，与去年相比增加了21人。

养老服务越来越有品质

温岭市是老龄化程度较高的城市，截至2020年底，全市60岁及以上老年人口为286017人，占总人口的23.44%，比上年同期增长2.89%。老年人口不断增长的同时，我市加快开展养老服务设施建设，构建完善以居家为基础、社区为依托、机构为补充，医养相结合的多层次养老服务体系。

近年来，温岭从老年人实际需求出发，累计已建成各级各类居家养老服务设施609家，实现了城乡全覆盖。针对居家高龄、独居老人生活照料等突出问题，建立老年食堂，为老人提供用餐、送餐服务；定期上门为困难老人理发、做健康检查等。

食堂每天中午有百余人就餐，晚上大约六七十人，村里老人吃得开心。新河镇屿头村居家养老服务照料中心三元食堂的负责人说，据悉，全市共建有老年食堂35个，助餐、配送餐服务覆盖全市80%社区；居家养老服务机构与医疗卫生服务机构的医养协作签约率达到100%。

80周岁以上的老年人可以享受高龄补贴，根据年龄梯度每月为30~800元。市民政局工作人员表示，我市还积极出台养老服务工作方案，将老年优待证办理、高龄补贴、养老服务补贴等项目一站式连办、一体化服务，老年优待证无感知办理已惠及老人3.1万余人，高龄补贴惠及4.85万余人。

精神生活更丰富

以前太忙碌，没时间享受生活，如今退休了，不妨把脚步放慢，细细品味生活。戴明俊今年73岁，他是市老年大学的英语老师，同时也是学生，学习了乐器、歌曲、烹饪等课程，把晚年生活过得丰富多彩。

如今，老年人的幸福感指数日渐上升。记者从市委老干部局得知，目前，温岭有老年大学1所，各镇（街道）设有6个老年大学教学点。已有近2200名老人通过家门口的老年大学，获得了再学习的机会。

市老年大学相关负责人表示，老年人对美好生活的需求维度越来越多，兴趣愈加广泛。老年大学里除了唱歌跳舞，还有外语、烹饪、瑜伽、乐器等热门课程，同时增设了智能手机使用、摄影等课程，均受到了老年朋友的热捧。

2021年温岭市百岁老人分布图



吃过很多苦 但心态始终平和乐观

这是哪里的年轻人？见记者一行人进门，老人一脸兴奋地用方言问道。

娘，他们来采访的记者。一旁的小儿子林仁南俯下身提高音量，转身又笑着和记者说道，我老娘虽然年纪大，头脑还挺灵光的。

张桂香出生于1911年，也就是辛亥革命爆发的那一年。与历史一结合，大家更是对老太太肃然起敬。

提起母亲张桂香的一生，今年81岁的林仁南用三个词总结：艰苦、乐观、善良。如今，张桂香家已五世同堂，孙子的孙子（玄孙）好几个，最小的都有6岁了。去年，浙江省民政厅为老人送来了一块“福寿康宁”的牌匾，表达对她的衷心祝福。

我娘这辈子不容易了。林仁南说，母亲育有4个儿女，他排行老四，自己还没满周岁，父亲就去世了，那年母亲才30岁。大哥和两个姐姐在近几年病故，这对老人来说是沉重的打击。

为了将4个儿女拉扯大，张桂香吃了很多苦。那时，天蒙蒙亮，她就要去田里忙农活。白天干不完，借着月光继续做，有时还会上山挖野菜充饥。种田、养猪、烧蛎灰，这些活我母亲都干过。她曾和大队里的另一个伙计一起养了100多头猪，因此被大队评为模范标兵，还上台介绍经验。林仁南说，母亲裹过小脚，走路不快，但是凭着坚强的意志，她用瘦弱的身躯支撑起这个家。

吃不饱、穿不暖，生活真的很艰难。但在林仁南的印象中，母亲总是笑呵呵的，不管遇到多大的困难，她都以积极的心态面对。

今年46岁的林伟是张桂香最小的孙子，是老人一手带大的。奶奶是个和蔼可亲的人，她的心态很平和。林伟说，奶奶还是个热心肠，经常帮助有困难的邻居，还常常教育后辈们，做人要心善，吃亏是福气，不要斤斤计较。

奶奶很容易满足，重阳节市政府工作人员来看她，还给她每个月800元的高龄补贴，她就把这事挂在嘴上，见人就分享这份快乐，感谢国家政策好。林伟说，奶奶健康长寿，或许和她的好心态分不开。