



听百岁老人讲长寿秘诀

温岭共有137位，最年长的108岁

记者 朱丹君

俗话说：“山中难寻千年树，世上难得百岁人。”家里有一位百岁老人，对子女而言，是满满的幸福。

截至2024年10月，温岭市户籍人口中有137位百岁老人，居台州市之首。在这些百岁老人当中，男性35人，女性102人。在长寿这件事上，老奶奶的养生之道绝对碾压老爷爷。

从地域分布来看，新河镇百岁老人最多，有18位，其次是泽国镇，有16位。另外，大溪镇、城南镇、箬横镇的百岁老人均超过10位。

温岭最高寿老人是城南镇山前村的严桂凤，她出生于1916年，现已添寿至108岁高龄。而年龄最高男寿星是居住在松门镇朝阳村的潘招寿，今年106岁。

百岁老人有何长寿秘诀？又有哪些养生的方法值得分享？近日，记者采访了两位百岁老人，探秘他们是如何把皱纹缝成花，把百年过成画，把日子过出幸福的模样。

生活能自理 她每天爱出门“耍一耍”

108岁的严桂凤面色红润，一头银发梳理得整整齐齐，脸上总挂着笑容。

“我的母亲勤劳俭朴，闲不住，一日三餐都是自己动手做的。”严桂凤的二儿子郑福林说，老人家身体很健康，平时都是一个人生活，“我和三弟住得离她比较近，便于在身边照顾。”

严桂凤一生养育了八个儿女。“母亲年轻时吃了很多苦，把这么多孩子拉扯大不容易。”郑福林说，老人家非常能干，上山下地全不在话下，“她身体还不错，没有糖尿病、高血压，就是有一种老毛病——颈椎病，目前在吃药治疗。此外，她还有点耳背，跟她说话需要大声一些。”

说起老人家的长寿秘诀，郑福林认为，“心态好”是一大关键因素。“印象中，母亲从未与人发生过争吵，总是笑嘻嘻的，邻居都说她人很好。”郑福林说，母亲爱热闹，经常到学校门口、老年协会找人聊天，“我们家门口有一所学校（城南镇第三小学），每次家长来接孩子放学，她就

会跟人家唠几句。”

此外，老人作息规律，晚上7时准时上床睡觉，早上6时左右起床，然后自己洗漱、梳头，整理床铺。尽管年事已高，但老人平时都是自己洗衣、做饭，家里烧饭用的还是土灶。在吃的方面，老人不挑食，有什么就吃什么，从来不舍得浪费一点粮食。

对于严桂凤老人来说，最幸福的事情是看到儿孙绕膝，逢年过节大家经常聚一聚。

不抽烟、爱唠嗑 他还爱喝点小酒

家住松门镇朝阳村的潘招寿老人，今年106岁了，膝下有5个儿子、2个女儿。

“家里人对爷爷特别好，有什么好吃的，都会拿来给他吃。”潘招寿老人的孙子潘正平告诉记者，爷爷不抽烟，爱喝点酒，但每次就喝几杯，从不贪杯。老人家平时胃口很好，肉类、海鲜都爱吃。

“我爷爷性格开朗，喜欢找人聊天，平时从不生闷气。”潘正平说，早些年爷爷在家里开了一个小店，经常挑着担子走路去进货，“这个小

店，是我们童年最幸福的回忆。”老人家身体一直很健朗，一直做到70岁左右才真正歇下来。

家有百岁老人，是难得之福。“爷爷经常说，穷不怕，只要好好干，日子总会有盼头的。”潘正平告诉记者，大约半年前，爷爷在家门口晒太阳，可能由于坐的时间久了，站立时摔了一跤，后发现一侧大腿股骨骨折。不过，考虑到老人家年纪大了，家人选择了保守治疗。

“爷爷身体没有什么大碍，就是一直在床上躺着，目前行动还是有点不便。”潘正平说，“乡下空气好，之前他都会出门走走，跟街坊邻居聊聊天，现在摔了一跤，出门就不方便了。”

“爷爷听力还不错，特别喜欢找人唠嗑，但视力一年不如一年，毕竟是百岁老人了。”潘正平说，家里的后辈受老人的影响，大多心胸开阔、与人为善、热爱生活。

如今，两位老人家都已经是五世同堂。家庭和睦、生活规律、性格开朗，是他们共同的特点。

正所谓“家有一老，如有一宝”，每一位长寿老人都是家庭和社会的宝贵财富，百岁老人更值得我们用心去关爱，去呵护。

强化措施 压实责任 助推根治欠薪工作水平再上新台阶

本报讯（记者张璐祎）10月12日，全市根治欠薪工作推进会召开。会议全面分析当前全市根治欠薪工作形势，深入剖析短板问题，部署下一阶段具体工作。

今年以来，面对经济形势整体承压的现状，我市努力克服不利因素影响，在各单位共同努力下，根治欠薪工作取得了一定成效。截至目前，国家平台欠薪线索无逾期案件，期限内办结率达100%。从“安薪指数”考核来看，温岭一季度列全省第19位，半年度列全省第14位，较去年（第46位）有较大提升。

会议要求，要坚决克服麻痹思想，持续强化措施，慎终如始抓好根治欠薪工作，确保主动抓、抓到位。各镇（街道）及相关部门要高度重视，提前谋划应对措施，推动欠薪案件及时办

结，提升“安薪指数”。要加强隐患排查，建立健全风险隐患和重点欠薪清单，防止突发群体性事件。要加强联动处置，快速调处各类欠薪案件，对疑难案件要强化集中会商，确保限时办结。要加强违法打击，对恶意欠薪和极端讨薪等行为进行立案查处。要加强舆情管控，为根治欠薪工作创造良好的舆论环境。要加强机制落实，深化分流交办机制，落实属地管理、分级落实、谁主管谁负责等制度。

会议指出，根治欠薪工作是一项民生工程，要切实提高政治站位，加强组织领导，强化督查督导，强化追责任问，形成上下联动、部门协同的工作格局，切实强化系统治理、依法治理和源头治理，推动全市根治欠薪工作水平再上新台阶，切实保障劳动者合法权益。

现场抽签选房 大溪726套新居喜迎主人

关山飞度 城村两改攻坚战报

本报讯（记者赵云 通讯员杨鹏 董彬彬）“分到了房子，当然高兴！”10月11日，大溪镇政府大会议室里，洋溢着村民们的喜悦之情。

当天，大溪镇曹畚村公寓式住宅抽签安置房大会在这里举行，328户村民顺利分到了726套商品房。

曹畚村位于大溪镇东部，曾以工业闻名。粗放型的工业发展，为环境“脏乱差”、违法建筑较多、安全隐患滋生、居住质量较差等问题埋下了“根源”。村民对于整村改造提升的意愿十分强烈。

为了尽快改变曹畚村的环境面貌，让其搭上铁路区块发展快车，曹畚村城中村改造项目于2019年正式启动。该项目为我市重点项目，涉及曹畚村308户1100多人，拆迁房屋452间，重建的建筑面积为11.18万平方米。

“对于这个项目，我非常支持。”村民叶盛君说，他家是村里第一批腾空的。分房大会上，叶盛君一家共

分到了4套房子。“‘民房变成高层，我们年轻人是非常开心的。”叶盛君感慨道，整村改造后，村里的环境焕然一新，居住品质大为提升。接下来，他要抓紧装修，尽快住进新房。

安置的公寓式住宅为曹溪花苑、福溪花苑一期和福溪花苑二期。当天，村民们分到的726套商品房，有65平方米、85平方米、100平方米、125平方米和145平方米5种户型，可满足村民们的不同需求。参加分房的村民们凭排队序号抽取抽签号，再凭抽签号抽取房子，整个分房过程井然有序。

“为了顺利推进分房工作，我们联合温岭新城开发区成立专班，下沉到村里挨家挨户进行面对面沟通，了解和解决村民们的诉求，让他们尽快入住新居。”大溪镇组织员、东城工作管理区书记王朝军告诉记者。

曹畚村位于温岭火车站西边，是我市的窗口之一。温岭新城开发区政策处理科科长张东胜表示，该项目的顺利推进，不仅圆了村民们的新房梦，也提升了火车站周边环境和城市形象。

提供600余套新居 新城又一安置房项目开工

本报讯（记者姚天 通讯员郭玲 沈益峰）桩机林立、机械轰鸣、车辆穿梭……近日，位于横峰街道纬一路北侧、川安路东侧的安置房项目（R24-2地块）正在进行桩基作业，一派繁忙施工景象。该项目总用地面积32960平方米，将建设3幢26层、1幢24层、2幢22层高层住宅。

“项目早开工，不仅能节约施工企业的时间和资金成本，也意味着征迁户们能更早住上新房。”温岭新城开发区相关负责人介绍，为加快项目建设，温岭新城开发区提前谋划，积极与市城发集团、横峰街道等相关单

位沟通配合，协调解决了南侧纬一路出口问题、北侧村民安置点等相关事宜，为项目建设提供全方位的支持与服务。

“我们计划在元旦前完成桩基工程，之后进行土方开挖施工。”温岭新城开发区相关负责人表示，他们将进一步加大项目的施工人员及设备投入，抢抓施工“黄金期”。

该安置房项目预计明年11月完成主体施工，2026年12月全面完工，建成后提供600余套新居，进一步改善安置群众的居住环境和品质，实现“住有优居”的美好期盼。

换新衣 展新颜

打磨、除锈、刷漆……日前，记者在人民东路看到，工人正在对锦屏二桥进行除锈和油漆作业。因为长期暴露在外，风吹雨打，桥梁栏杆表层已出现锈蚀斑斑的情况。为保障桥梁安全运行，美化路容路貌，提升城市景观形象，市住建局市政公用工程建设中心组织人员对桥梁栏杆进行除锈刷漆施工，为市民和游客营造安全、整洁、美观的道路通行环境。

记者 徐伟杰 摄



“悦”读一夏，他们收获万元图书奖励 携手《青草地》，新一轮阅读挑战开启

记者 江潇扬 颜婷婷/文 徐伟杰/图

“这摞书籍是我们阅读的成果，是对我们全班共同努力的肯定。坚持必有收获，我们一定要坚持阅读。”指着讲台上的一摞书籍，横湖小学二（4）班的学生们积极参加，认真学习，建立起团队意识，同时用这种荣誉感激发学生的阅读兴趣，增强班级的凝聚力，营造更好的阅读学习氛围。

在这次活动中，6000多名学生在掌上温岭App开启线上阅读之旅，并有10个班级因阅读氛围浓厚荣获“雅韵班级”称号，通过团体的努力，各赢得了价值1000元的书籍。

在这次活动中，6000多名学生在掌上温岭App开启线上阅读之旅，并有10个班级因阅读氛围浓厚荣获“雅韵班级”称号，通过团体的努力，各赢得了价值1000元的书籍。

为集体贡献“书香”

“拿到这些图书自豪吗？”“自豪！”“谁要来拆书？”“我我我！”在横湖小学二（4）班的教室里，学生们踊跃地举起双手，争相参与拆书与整理书架的工作。

在暑期的阅读挑战活动中，市融媒体中心特别设置了“雅韵班级”评选环节，希望全班学生参与阅读活动，相互激励、相互学习，建立起团队意识，同时用这种荣誉感激发学生的阅读兴趣，增强班级的凝聚力，营造更好的阅读学习氛围。

这次奖励的书籍全部由老师、家委、学生共同挑选，是学生们真正需要的书籍。

温岭小学二（1）班主任余佳佳在收到获奖消息后，开始为班级

的学生们挑书，“我想用这笔书款，给每个学生都挑一本书。当那些未参与活动的学生收到这份因同学努力而得来的珍贵礼物时，说不定内心也会燃起对阅读的渴望。”余佳佳特意挑选了《遇见奇迹鸟》和《荷花荷花几月开》，接下来，她要在班级里开展共读活动，真正把成果转化知识。

书籍送到学校当天，余佳佳还特地给每本书都贴上了大红花，让大家深深体会到阅读带来的荣誉感。看到仪式感满满的书籍，学生们迫不及待地翻开，细细阅读起来。

接到获评“雅韵班级”这个好消息后，徐英和家委核对了班级图书角的书籍，筛选出了既适合学生阅读又能够补充图书角缺口的书籍。“相信学生们在阅读这些靠自己的阅读成果换来的书籍时，会有所触动，对阅读更上心。”徐英说。

横湖小学二（4）班学生是掌上温岭App阅读挑战的常客。不少学生的课桌上都摆放着以往参与活动抽到的奖品，如曙光文具等。今年暑假，全班再次参与了活动。“可以说是一路阅读，一路享受。”徐英对这次活动给予高度评价，“参与活动的过程中，时不时地收获各种惊喜，如7月份的刮积分、8月份的抽奖。而且这次活动融入了班级评比，激发了学生的集体荣誉感，让阅读进入良性循环。”

此次阅读挑战中，横湖小学一共有5个班级被评为“雅韵班级”。横湖小学一直重视书香校园建设，坚持培养学生的阅读兴趣和阅读能力。校长陈海军表示，“‘悦’读一夏”阅读挑战将学校的阅读延伸到家庭，打通了阅读的“最后一公里”，实现家校共育的目标。

（下转第二版）

给嫦娥六号奔月“指路” 温岭籍科学家陈中的“飞天浪漫”

详见第二版



470年的传承文化 怕上火 吃高橙

扫码购买

