

南京人平均预期寿命 30年延长了4.6岁

百岁奶奶人数比百岁爷爷多两倍

明天就是重阳节了,记者昨天从南京市老龄办获悉,南京的老年人口正呈现逐步增长的趋势,截至去年底,60岁及以上户籍老年人口107.55万,占全市户籍总人口的16.5%。南京人预期寿命比29年前延长4.6岁。

□快报记者 项风华

30年时间 预期寿命延长4.6岁

早在上世纪80年代末期,南京就跨入老龄化城市行列,是继上海、北京、天津之后进入老龄化最早的城市之一。截至去年底,南京60岁及以上户籍老年人口107.55万。现在每年还在以4%-5%的速度增长,超过总人口的增长速度。到2020年,老年人口将增长到160万,占全市户籍总人口21%。

南京市老龄办副主任陈斌介绍说,1981年,南京人口平均预期寿命为72.24岁,1996年突破了75岁,2010年南京城乡居民平均预期寿命达到了76.84岁。30年时间里南京人口平均预期寿命延长了4.6岁。老年人口高龄化趋势明显,其中80岁及以上人口占60岁及以上人口的13.90%。目前,南京80-89岁老人超过了13.5万人;90-99岁有1.4万多人,百岁以上211人。

百岁奶奶 比百岁爷爷多两倍

“汪奶奶,祝你生日快乐……”南京市点将台社会福利院为18位老人过生日,其中还有两位百岁老人。今年100岁的汪淑珍吃着奶油蛋糕,很开心,“我是辽宁人,后来跟着儿子到了南京,住在福利院里有11年了。”汪淑珍精神很好,记忆力也不错,最喜欢拉着人聊天,“我父亲是做买卖的,所以有钱供我们读书,我一直念到初中毕业,当年我很爱美的,喜欢打扮,扎着乌黑的大辫子,穿旗袍,还穿过高跟鞋。”汪淑珍说,他们兄弟姐妹5人,目前还有3人健在。

市点将台社会福利院院长莫如庆介绍说,现在该院有百岁老人4人,90岁以上的老人

40人,85岁老人100多人。

记者了解到,1985年,南京的百岁老人只有4人。如今,南京的百岁老人已达到211人,其中女性有159人,男性为52人,百岁奶奶人数是百岁爷爷的3倍多。陈斌介绍说,目前年龄最大的是109岁,家住下关区的顾贞贞老奶奶,1902年2月出生。

为何男女寿命差距如此明显?莫如庆分析,这是全世界普遍存在的现象,其原因除了男女生理结构本身存在不同之外,还可能包括男性的社会生活压力相对女性较高等。

长寿老人 大多数烟酒不沾

记者从南京市统计局了解到,今年6月市人普办以调查问卷的形式,对百岁老人进行了一次调查。在被调查的120位百岁老人中,有47.5%的老人身体健康,平常生活能自理,有52.5%的老人生活不能自理,他们平常的生活照料基本都由子女及孙辈承担,也有少数住在养老院的老人靠护工照顾。

日常饮食方面,以素食为主的有51人,占42.5%;对食物不挑剔的有53人,占44.17%;以荤食为主的有10人,全素的5人,全荤的1人。饮食全面、荤素搭配,才会营养全面,这与长寿有着密不可分的关系。这些长寿老人中,烟酒不沾的占绝大多数。115位不吸烟,仅有2人偶尔吸烟,3人经常吸烟。102位老人不喝酒,12位老人有节制地喝酒。性格脾气上,有84.2%的老人性情恬淡平和,其中65%的老人是慢性子。

每一位百岁老人的身上都浓缩了历史的点点滴滴,历经世事沧桑,使他们拥有豁达开朗的心胸。调查中,70.8%的老人认为性格开朗、随和是他们长寿的主要秘诀。

快乐老人

陪聊、管病人、旁听学医 这家医院 老人趣事多

在医院内科“旁听”,在输液室“陪聊”,在轮椅上“管人”,在南京和燕路门坡社区一家医院内,有这么一群有趣的老人,他们常年与这家医院打交道,却并非都是这里的病患。他们到底是什么样的人?昨天记者进行了探访。

□快报记者 马薇薇



漫画 张冰洁

73岁退休工人 经常到医院内科“旁听”

在这家医院的内科门诊室里,人们经常发现,一位60岁左右的老人坐在一边,静静聆听着医生给病人讲解病情,不少人还以为他是过来指导的医生。不过熟悉这里的人都知道,他是过来“旁听”的。别看他满面红光,一头乌发,讲话声如洪钟,其实他今年已经73岁了,姓陶,是一名退休工人。

陶老笑呵呵地说,许多人都说他看上去要比实际年龄小不少,他“年轻”的秘诀,首先就是“生命在于运动”。陶老介绍,他自幼爱好运动,尤其喜欢打乒乓球。原先在厂里获奖无数,即使年纪越来越大,他也始终没有放弃这项爱好。退休后的第三年,他参加了南京市举办的一个运动会,最终还获得了冠军。现在他坚持每周打球4到5次。

另一个秘诀就是到医院“坐诊”,陶老解释,他经常到医院的内科门诊坐着,一是在这里能碰

上以前的同事,与他们说说话;二是通过医生向其他病人讲解病情,他可以学到一些医学知识。如今知识积累了不少,他有时甚至一眼就看出他人的病情。他说,自己曾经劝告一位得高血压的老同事早点看病,不然可能会恶化,但对方并不听劝,“结果他现在发展成中风,走路一瘸一拐的,看到我就说后悔当初没听我的话。”

医院一位内科医生说,他跟陶老相识多年,从没见过他生过什么病,一般老人有的“三高”或慢性病,他都没有。在医生眼里,老人不仅身体硬朗,心肠还很热,一看到左邻右舍有什么困难,他都乐于帮忙。

79岁老工程师 门诊输液室里的“话聊”

79岁的冯大爷与陶老一样,平常没事就喜欢在医院里坐着,不过他跟陶老不同的是,一坐下来他就打开“话匣子”,在输液室里与其他病人聊个不停。“我们都来看病,他却过来‘话聊’。”这里的老人拿冯大爷开玩笑,说得他有些不好意思。

冯大爷的家就在医院附近,他原来是一名工程师,老伴早年去世,儿女们都已成家,因为工作忙碌,孩子们只有在逢年过节才回来看他,他成了“空巢”老人。“这不国庆节才热闹两天,人又走了,家里冷冷清清的。”冯大爷说,去过几次医院以后,发现这里的老人多,熟人多,跟他们讲讲话蛮有意思的。他们通常聊过去的事、家里的事,自己心里也不觉得空虚,精神好了不少。

听到冯大爷的经历,一旁的老人也有同感,他们说,子女常年不能陪在身边,自己在无事寂寞时,就到医院来看看以前的老同事、老邻居,聊聊天,回味以前的岁月,心里觉得踏实又温暖。

84岁老奶奶 坐轮椅的“病房管理员”

“昨晚回家吃多了吧,今早看你没好好吃东西,下次不能这样……”昨天上午10点多,在医院内科老年病房内,一位坐在轮椅上的老奶奶正细声细语“劝告”另一位老年人,让她一定要听医生的话。这里的护士小张说,这位“爱管闲事”的奶奶姓沈,今年已经84岁了,大伙都称她是“病房管理员”。

问沈奶奶为什么爱管闲事,她回答称,这样做可以给大家营造一个良好的看病环境,“多管闲事别人我也有成就感。”这句话把在场的其他病人都逗乐了。(顾先生线索费60元)

算算账

重阳碰上国庆 忙聚会还是陪爸妈

按照普遍规律,本科毕业后,只有两年半的时间可以陪在爸妈身边

今年很巧,重阳节刚好在十一长假里,忙聚会还是陪爸妈?记者专程采访了几个在南京学习、工作的外地年轻人,他们显得有些纠结。

“哥们儿”邀约

在南京上大学的小齐计划和好朋友一起去云南玩,而且朋友可以帮忙订到超级划算的机票和酒店。“机会太难得了,春节再回家陪爸妈呗。”和小齐一样,小雪刚刚工作,国庆赶上同事结婚,这同事又是自己很好的朋友。一忙就得三四天,回家是不可能了。小雪纠结了。“好朋友的婚礼很重要,有空再回去看爸妈。”小雪妈妈说,没关系,自己在外工作,人生地不熟的,多交个好朋友,也好互相照应,父母还能少担心一点。

在南京媒体工作的小马却这样告诉记者,“我朋友结婚,我会提前表示心意,但是一定会回家陪爸妈。因为,朋友还有很多时间可以弥补,爸妈就不同了。”他的同事小张说,今年赶上重阳节,肯定回家,老早就买好票了,不能耽误回家陪老人。

“亲爱的”腻歪

“亲爱的,国庆去哪玩啊?”恋爱中的你们听过这句话吗?还在南京师大读研一的小付就打算十一和女朋友一起出去玩,“爸妈想让我们回家,可是平时很少有时间俩人一起出去玩,还是想过二人世界。”俩人原来是异地恋,很少能见面,昨天已经出发去成都了。可是,爸妈和小付何尝不是异地“恋”呢。小付说,给爸妈打电话商量,爸妈让我出去玩,还给我打了钱。记者电话联系了小付的爸妈,他们十一就自己在家休息,没出去玩,也没特别做些好吃的。和平常周末休息一样。“孩子不回来,过节没什么过头,就休息休息,还挺担心他出去玩不安全。”

在南京一家国企工作的小孙遇上同样的纠结,可是她却决定和爸妈还有男朋友一起出去玩,“这样多好,既能让爸妈多了解了解我的男朋友,还能陪在爸妈身边,两全其美的事。”家在西安的小王在南京做公务员,放假了,1号就回家了。“本来男朋友想一起出去玩,后来觉得还是多陪陪爸妈吧。我们还年轻,以后有很多机会出去玩,可陪爸妈的时间越来越少了。”昨天记者联系小王爸爸时,老人直夸孩子懂事。

还能陪爸妈多久

从出生到上学,一般要7年的时间,这是一段和爸妈密集相处的时间。上学后,从小学、初中、高中,大多在爸妈身边生活,但大多数时间已经分配给了学校、老师和同学。对于一个离开家,去外地读书的你来说,大学以后的时光,在家陪爸妈的时间已经变得很少。如果毕业后,你选择在外地工作,那比读书时又少了寒暑假,乃至更多的节假日时间也没法陪在爸妈身边。

那么可以给在外地生活的年轻人算笔账。按照法定节假日,每年陪爸妈的时间一般不超过1个月。以本科毕业23岁为基点,那时爸妈的年龄一般在47岁左右,以中国人的平均寿命75岁为依据,如果本科毕业就工作的话,这样一个年轻人可以再陪伴爸妈28年,30×28=840(天)。合计将近2年半的时间。也就是说,按照普遍的规律,从你本科毕业开始,到爸妈离开人世,只有2年半的时间可以陪在爸妈身边。

如果从普遍的19岁进入大学计算,从你上大学开始,陪爸妈的时间只不过是30×(28+4)=960(天)再加上4年的寒暑假约1年,总共只有960+365=1325(天),算起来也不到4年的时间。见习记者 张楚浩

相关新闻

5742位百岁寿星 每人每月获300元尊老金

快报讯(记者 项风华)记者昨天从省民政厅获悉,省财政日前拨付1722.6万元专款,

用于向全省100周岁以上老年人发放尊老金,每人每月300元,惠及5742人。

应对生活压力 超半数老人很乐观

快报讯(通讯员 苏慈 记者 项风华)昨天,省慈善总会慈善爱老项目阳光心灵茶吧公布了近期的一项老年人心理状况的抽样调查,有43%的老人身心状况良好,56%的老人能积极乐观地应对生活压力。

据了解,心灵茶吧对老年人心理健康进行了一次问卷调查,共发放问卷1000份,收回

问卷852份,有效问卷799份,占总数的80%。经统计分析,43%的老人身心状况良好,31%的老人身心状况一般,26%的老人身心状况较差。在如何应对生活压力方面,56%的老人积极乐观,27%的老人表现一般,17%的老人消极悲观。调查还显示,子女孝顺、家庭和睦的老年人更为乐观。