

# 江苏5742位百岁寿星 八成都是老太太

省民政厅发布调查报告,全省百岁老人数量10年增长3.8倍

人生百年不是梦,你知道江苏现在有多少名百岁老人吗? 5742位! 快报记者昨日了解到,省民政厅、省老龄办和省政协人口资源环境委员会,对全省百岁老人的调查报告将于近日公布。调查中,年龄最大的老人是111岁。调查发现,百岁有规律可循,良好的个性、合理的膳食、适当的活动、和谐的家庭环境、较好的教育、消除不良嗜好等,都是长寿的重要因素。

□快报记者 项凤华

## 盐城的百岁老人数量最多

2000年江苏省百岁老人有1198名,2010年百岁老人达到了5742名,比10年前多4544名。

世界各国调查显示,百岁老人每10年翻1倍,而江苏省10年增长了近3.8倍,这与江苏近10年的经济社会、生活水平、医疗保障等快速发展相同步,也与老龄事业发展特别是尊老爱老老宣传教育相关,惠及了90岁以上老年

人,使百岁老人大增。

据悉,中秋节前夕,省财政拨付1722.6万元专款,给5742名百岁老人发放尊老金,每人每月300元。

在参与统计的全省13个市中,盐城市百岁老人数量最多,占全省总数的25.36%,南通、徐州百岁老人占比分别为15.06%、8.29%分列其后。

## 百岁奶奶是爷爷的近4倍

本次调查选取了全省13个市107个县(市、区)的百岁老人为调查对象,调查共发放问卷2378份,调查样本数量占5742名百岁老年人的41.4%,有效样本2095份。本次调查的百岁老人中,男性共424位,女性共1671位,年龄最大的为111岁。

男女性别比为25.31,随着年龄的增长,男性死亡率越来越高,到百岁以上年龄段,性别比下降更快。百岁奶奶是爷爷的

近4倍。

调查百岁老人在60岁以前的职业分布,有74.5%从事农林渔职业,10.7%从事工业、商业、服务业,4.7%从事家务,3%从事行政管理,3.5%从事专业技术工作,3.6%从事军人等其他工作。吻合于这一代人职业分布情况,但估计从事行政管理的人,百岁的比例相对较高,因为40年前行政管理工作的比例不到3%,而百岁老人超过了3%。

## 九成百岁老人常吃豆制品

百岁老人平时吃什么? 调查显示,老人主食是大米(占65.3%)、杂粮(占20.0%)和面粉(12.3%),79.6%的百岁老人每天主食摄入量在4两到7两之间。每天吃水果的人比例为22.5%,有时吃水果的人比例为48.2%,很少吃水果的比例为22.4%,这反

映吃水果对长寿不是十分重要的影响因素。

每天吃2种到3种蔬菜的百岁老人占85.0%;一半以上的百岁老人经常吃肉、鱼、蛋、腌菜;90%以上经常吃豆制品。关于素食长寿、腌菜致癌的说法,本次调查都不支持。

## 老寿星中排行老大的最多

常有人说,长寿是遗传的。本次调查,百岁老人母亲寿龄大于80岁的占65.3%,父亲寿龄大于80岁的占70.5%;外公外婆寿龄大于90岁的占16.1%,爷爷奶奶寿龄大于90岁的占13.8%,高于正常人群,这说明长寿与上辈的寿龄有一定关系。

本次调查还显示,百岁老人

是独生子有2.7%,有兄弟姐妹2个的占15.5%,3个的占23.4%,4个的占22.4%,5个的占16.2%,6个的占9.3%,7个的占1.9%。百岁老人中,排行是老大的占37.5%,排行是老二的占31.3%,排行是老三的占17.3%,排行是老四是占7.3%,排行是老五以后的更少。

## “想得开”是长寿的重要因素

在了解百岁老人性格特点,问及他们“是否不论遇到什么事情都能想得开?”时,共有65.5%的百岁老人给予肯定的回答,15.9%回答有时想得开,仅5.8%回答想不开。

专家认为,遇事“想得开”是长寿的重要个性因素,要做到“想得开”,需要对他人宽容、对事物发展的判断、积极的人生态度和思维方式。

调查中还发现,大多数百岁老人具有自信的特点或经常处在自信的状态。

在问及百岁老人“是否自己的事情自己说了算”时,52.3%的百岁老人认同自己是这样的人,23.2%认同自己有时是这样,但他们不固执己见,善于听取家人或他人意见。自信是人类成长、发展的动力,是优秀的心理品质,同样是长寿的重要因素。



昨天,两位老人祝快报记者身体健康 快报记者 赵杰 摄

### 101岁和100岁的幸福生活

## 百岁夫妻讲述“爱情秘方”： 和为贵，多想着对方

当年轻人还在烦恼婚姻有“五年之痛”“七年之痒”的时候,南京有这么一对伉俪,相濡以沫近80年,一同跨入百岁。他们还很有信心:在未来的日子里,将一起牵手度过每一天。家住南京鼓楼区古林社区的汤楚璞老人今年101岁,老伴陆盘珍100岁。南京现有211位百岁老人,他们是唯一一对百岁夫妻。

□快报记者 项凤华

### 谈养生

#### 两人有个习惯： 每天按摩头皮5分钟

下午4点,记者走进百岁老夫妻汤楚璞和陆盘珍的家。

一幅温馨的画面展现在记者眼前:房间里,汤楚璞戴着眼镜坐在窗前的书桌旁看报纸,陆盘珍也戴着眼镜在缝补衣服,两人靠在一起坐着,互不干扰,各干各的事情。“他们平时就是这样打发时间的,爷爷看报纸,奶奶就坐旁边缝补衣物。”老人的侄孙小汤告诉记者。

经过客厅,老人中午的饭菜就放在桌上,碗里还剩下一只红烧鸡腿,有两碗毛豆米烧肉末,还有一盘豆腐韭菜,“豆腐韭菜是爷爷点的,昨天晚上他说想吃,红烧鸡腿是奶奶喜欢的。”小汤说,现在两位老人的生活起居由他来照顾,他们每天早晨6点半起床,晚上9点睡觉,生活非常有规律。早上,他们喝牛奶、吃稀饭,汤楚璞还要加个鸡蛋,陆盘珍却不太爱吃。中午荤素搭配吃,比如毛豆米烧肉末,之所以烧两碗,是因为有一碗烧得特别烂,是给二老吃的,晚饭简单,只吃稀饭。

汤楚璞不喝酒,年轻的时候抽烟,但60岁以后就戒掉了。两人有个习惯动作惊人地相似:每天梳理头发至少5分钟,按摩头皮。“家里到处都能找到梳子,”小汤边说边从床边摸出一把梳子来,记者看到,陆盘珍的头发梳理得整整齐齐。

### 谈爱情

#### 当年是“裸婚”， 大事由爷爷拿主意

看到记者来,陆盘珍很开心,握着记者的手不放,她关心地说:“你手凉,这个天要多穿衣服。”汤楚璞也拄着拐杖站起来,他请大家坐下来。记者看到,两位老人身板都挺硬朗,汤楚璞拄着拐杖可以在家里走来走去,陆盘珍的头发有三分之一是黑色的。汤楚璞坐下来习惯性拿出白纸和笔,原来他的耳朵有些聋,他与人交流是靠写字。比老伴小1岁的陆盘珍,耳朵倒是很灵光。

“您和爷爷是怎么认识的啊?”记者问。“我们住一个村,我是被我婆婆看中的。你说,现在都是自由恋爱结婚,咋还离婚呢?我们那时候都是父母包办的,我是7岁就订的娃娃亲。”陆盘珍说。

他们的老家在南通如皋农村,陆盘珍不识字,而汤楚璞自小就进了私塾。“对于这门婚事,其实他一开始是不同意的,但因为孝顺父母,最终还是听从了父母的安排。”陆盘珍回忆说,结婚的时候,她23岁,他24岁,条件不好,什么都没有……用现在的话来说,这就是“裸婚”,之后汤楚璞去外地上学,考上浙江大学机电专业,后来在成都、上海、南京工作,陆盘珍便撑起了整个家……

陆盘珍说,因为夫妻长期分居,一年也见不上几次面,所以两人没有孩子。年过半百的他们才安安定定地生活在一起。

### 谈生活

#### 一个爱看报写字， 一个擅长穿针引线

小汤告诉记者,奶奶外向,爷爷平时不多话,但大事都是爷爷拿主意。“那你们吵过架吗?”记者好奇地问。“不吵,我们从来没红过脸呢!没什么不开心的事情,以和为贵,多想着对方。”陆盘珍笑着说:“他在外面那么多年,我心里有他,一有时间就给他做衣服,做鞋子。”

小汤介绍,奶奶最拿手的就是针线活,戴上眼镜能自己穿针引线,夏天换薄被,冬天换厚被,也全是老人自己拆装。正说着,陆盘珍献宝一样地拿出一件背心得意地说:“瞧,这是我花了10天时间做的,好看吧?还有这鞋,你看,也是我做的。”记者注意到,汤楚璞的拖鞋很特别,红格子布的,“他穿不惯皮鞋,这辈子,穿的都是我做好的布鞋。”

那爷爷平时干什么呢?“我看报,特别喜欢看《现代快报》。有时还写字,给亲友写信。”汤楚璞写字和记者交流。“爷爷耳朵不好,奶奶有时大声在耳边说他也能听见,但大多时候,屋子里很安静,他们不怎么说话,有时候一个眼神一个手势,他们就懂彼此的意思了,也许是这么多年的默契吧。”

小汤说,爷爷因为有学识,所以很理智,想得开,有的时候还会主动和他谈“我们老人不好搞”,体谅年轻人照顾老年人的辛苦。