

南京百岁寿星349位, 多数住主城

秦淮区百岁老人最多, 仅朝天宫街道就有11名 最长寿的是一位老太太, 今年111岁

长命百岁, 一直是大家追求的美好愿望。现在, 长寿老人越来越多。昨天, 现代快报记者从南京市民政局了解到, 南京百岁老人的人数又有了新变化。截止到今年6月, 南京共有349位百岁老人, 较去年10月份的300人, 增加了49人。南京最长寿的老人叫虞竹溪, 今年111岁。而全市11个区中, 长寿之地要数秦淮区, 72位百岁老人生活在这里。其中, 朝天宫街道最有福气, 仅这一个街道就有11位百岁老人。

现代快报记者 项风华 徐岑

益寿延年

33年来南京人预期寿命长10岁

俗话说“家有一老如有一宝”, 百岁老人就不用说了, 他们是历史事件的见证者, 吃过的盐比平常人吃过的米还要多。而南京这样的“宝贝”还真不少。现代快报记者了解到, 截止到2014年底, 南京全市65岁以上老年人口已达84.56万人, 在2013年81.28万人的基础上增长了4.04%。上世纪80年代, 南京百岁老人只有4人, 如今, 已发展到349人, 增速惊人。

“南京老年人口的高龄化趋势越发明显。”南京市老龄办副主任顾玉娥介绍说, 1981年, 南京人平均预期寿命为72.24岁, 2012年突破80岁, 2013年为81.70岁, 到了2014年, 上升至82.17岁。也就是说, 如果一生平顺、没有意外, 现在南京居民平均能活到82岁。“益寿延年”已是大势所趋。

第一寿星

最长寿的是位老太太, 111岁

349位百岁老人中, 最长寿的是来自秦淮区的虞竹溪老人。她的侄孙周先生表示, 老人出生在1904年12月12日, 今年111岁, 现在和儿子住在合肥。“老人胃口不错, 吃饭跟平常人一样。年初我去看她, 她还能一眼认出我来, 精神头很好。”

家住鼓楼区的陈凤质, 今年107岁。老人的孙子储先生告诉记者: “老太太心态很好, 生活规律, 早上7点起床, 晚上9点左右休息。吃饭不挑嘴。”

南京的百岁老寿星以女性居多。以鼓楼区现有66名百岁老人为例, 排在前10名的, 9位是奶奶, 仅1位爷爷。而据了解, 2014年南京居民人均预期寿命为82.17岁, 其中男性80.19岁, 女性84.28岁, 女性比男性长寿4岁以上。

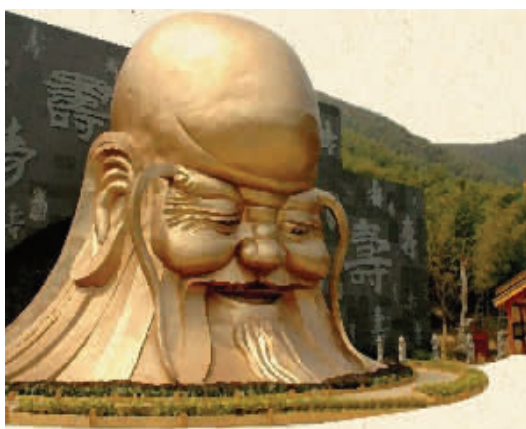
为何男女寿命差距如此明显? 顾玉娥分析, 女性比男性长寿, 这是全世界普遍存在的现象, 除了生理结构不同外, 还可能因为男性社会生活压力相对较高, 精神容易紧张, 导致患病的风险更高。

有福之地

百岁老人尤其喜欢住老城南

百岁老人都住在哪儿? 从各个区上报的数据来看, 他们大多聚集在主城区, 特别是秦淮、鼓楼和玄武三个区。其中秦淮区, 老寿星最多, 有72人; 鼓楼区, 有66人; 玄武区则有57人。

百岁老人尤其喜欢住在老城南, 基本不挪窝。现代快报记者了解到, 秦淮区的朝天宫街道, 就有11位百岁老人, 是溧水一个区百岁老人数量的近两倍。该街道工作人员告诉现代快报记者, 秦淮区一直是南京百岁老人最多的区, 可能与老城南宜居的环境有关。“医疗条件、环境卫生各方面都比较好, 而且老人都很恋旧, 喜欢住老房子。对老城南的老人们来说, 没事儿走街串巷, 到老邻居家去唠嗑, 看老街坊下棋, 都是一种娱乐运动方式, 也有利于身心健康。”



南京百岁老寿星

349人 新增49人

南京老寿星哪最多?

秦淮	72人
鼓楼	66人
玄武	57人
六合	48人
浦口	22人
江宁	20人
栖霞	18人
建邺	15人
高淳	14人
雨花台	10人
溧水	8人

2014年南京人均预期寿命



南京“第一寿星”
虞竹溪, 111岁, 女, 秦淮区

最有福气的地方
朝天宫街道, 11位百岁老人

制图 李荣荣

长寿秘诀

长寿是有规律可循的, 和谐的社会、温馨的家庭环境、良好的性格、合理的膳食、必要的饮水、适当的活动等都是长寿的重要因素。

1 为何主城寿星多?

医疗条件、文化氛围更好

找一间房子, 面朝大海春暖花开, 或在乡下小径, 采菊东篱悠然自得, 这是多数人想象中的百岁老人的生活状态: 居住在郊区, 远离城市喧嚣, 人容易长寿。然而根据数据, 主城区的百岁老人要远多于郊区, 秦淮区的百岁老人是溧水区的12倍。为什么会这种现象?

顾玉娥分析, 这一般与地区的经济保障、社会稳定、医疗条件、教育水平、文化氛围等因素有关。主城区的基础设施、经济发展状况要优先于郊区, 本身就聚集了庞大的人口基础。而且好的医疗条件、多元化的养老服务, 也使得老人越来越愿意在家门口养老。“今后, 随着便捷的生活、医疗条件和完善的社会保障体系的发展, 都市型长寿是主流。”

2 他们平时吃什么?

超九成寿星常吃豆制品

很多人都好奇, 百岁老人平时是怎么吃的? 现代快报记者发现, 老寿星们的饮食很平常。

百岁老人主食是杂粮、米和面粉, 近8成的百岁老人每天主食能吃4—7两。至于水果, 天天吃的百岁老人还不到1/4, 有时吃的占近一半, 还有近1/4则很少吃, 这表明水果对长寿的影响并不大。每天吃2—3种蔬菜的人百岁老人占85%。半数以上的老人经常吃肉、鱼、蛋、腌菜。更有九成以上的老人经常吃豆制品。七成以上的老人喜欢喝水, 他们大多有早晨起来喝水的习惯, 而且近九成老人常喝的是白开水, 只有约1/8的老人平时喝茶。

3 心理状态怎么样?

遇到什么事情都想得开

江苏曾发布过“百岁老人调查报告”, 当问及“不论遇到什么事情都能想得开”这一项时, 约2/3的百岁寿星给出了十分肯定的回答, 仅5.8%的老人回答想不开。有意思的是, 在问及“我现在老了, 但与年轻时一样快乐”这一项时, 过半老人作出肯定的回答。

“虽然百岁老人身体不如一般人, 但从生活满意度和快乐感看, 心理健康水平比一般人高。”顾玉娥分析, 长寿老人豁达开朗, 对待生活知足常乐, 与人相处也能宽厚友善。“与儿女及子孙生活在一起的百岁老人, 都有很强的幸福感。”她认为, 以家庭为主的养老方式, 可让老人获得经济帮助和生活照料, 也有利于他们消除孤独感, 得到精神慰藉。

相关新闻

南京尊老金今年将改为按月打卡发放

快报讯(记者 项风华)昨天, 现代快报记者从南京市民政局了解到, 目前, 民政部门正在与南京市民卡公司合作, 开发系统软件, 很快, 尊老金的发放将统一改为按月发放, 直接打到老人的市民卡上。

南京市民政局相关负责人介绍, 今年南京约有18万八

旬以上的高龄老人能享受尊老金待遇。80周岁至89周岁的南京籍老人, 每月发放尊老金不低于50元; 90周岁至99周岁的南京籍老人, 每月发放尊老金不低于100元; 100周岁及以上南京籍老人, 每月发放尊老金不低于300元, 此外, 各区还根据实际情况适当对百岁老人多发一份长寿补贴。

