爬楼做菜打扫，102岁娭毑都能自理

重阳节，长沙市天心区为辖区35位百岁老人送“礼”

本报10月25日讯 “熊娭毑，这是送给你的节日慰问金，可以去买糖吃！”“你怎么晓得我喜欢吃糖？”“这不是你刚才说的吗？”“啊呀，是的哈。”……今天是重阳节，在102岁长沙娭毑刘礼新家中，传来了阵阵欢笑声。

长沙市天心区向辖区35位百岁老人送去每人800元的慰问金。（扫报眉二维码看新闻视频）

常待家里看新闻，自己做饭菜

上午9时，三湘都市报记者与区民政局、青园街道、青园社区的工作人员一同来到刘礼新家。102岁的刘礼新独自一人居住在天心区友园山庄小区，一直是由社区和楼组长照顾着。

老人的家并不大，一室一厅，陈列的家具都具有年代感。老人虽是一人独居，但房屋却收拾得很整洁，见到有客来，还不忘端上了一盆柑橘来招待。

看到送来了米、油和慰问金，老人误以为是大家自掏腰包并不愿意收，“米和油都吃不完咧，年轻人赚钱不容易，不必这么破费，快收回去！”

见老人一直不愿收，工作人员也打趣道，“等我满一百岁了，也能拿这个钱。这是特意慰问您的！”听到这里，老人才笑呵呵地收下。

“腿脚没以前利索了，到菜市场都要走半个小时。”老人说，现在更多的时间是在家里待着，看看新闻。平时，在家做菜，多是炒点小菜和鸡蛋，邻居、社区网格员、志愿者经常上门送菜，帮着打扫卫生。墙上的年历上记录着老人重要的电话号码，侄儿的、社区的、志愿者的。

长寿秘密：不闲着，也不瞎操心

问及长寿秘密，刘礼新笑得合不拢嘴，“不爱闲着，也不去瞎操心。”老人说，自己的一日三餐吃得清淡，基本就是蔬菜、水果和鸡蛋，肉吃得比较少。每天起床，还会做些简单的操，比如抖抖腿、扭扭腰、甩甩手。

临别时，老人向访客表达了谢意，还叮嘱大家平日多出去玩，呼吸下新鲜空气，才能活出健康来。

新闻链接

天心区9条“干货”，惠及百岁老人

10月22日，长沙市天心区民政局印发了《关于特别关爱全区百岁及以上老人的实施方案》，共列出9条惠老新政：百岁老人每月高龄津贴为600元；社区卫生服务中心每月为百岁老人上门巡诊，每年赠送一张爱心体检卡；定期组织志愿者上门开展爱心陪伴、家政服务、送医送药等爱心服务；重阳节走访百岁老人，并送去慰问金800元；为百岁老人庆生，由区、街道领导上门慰问；对于失能、半失能的百岁老人，凡入住辖区养老机构的，全额补贴老人的入住床位费，不入住养老机构的，优先享受政府购买居家养老服务；街道社区设立的老年用餐服务场所，为有就餐需求的百岁老人提供免费送餐上门服务；若百岁老人愿意，可优先安排其入住区社会福利中心；入住在辖区内养老机构的非本区户籍百岁老人同等享受以上关爱政策举措。

■记者 杨昱 实习生 熊瑛
通讯员 陈治平 丁杨
视频 熊瑛

10月24日，万科城小区老人在党员志愿者指导下练习插花，作为送给自己的重阳节礼物。 通讯员供图

爱老

架空层改邻里中心 小区老人有了休闲好去处

本报10月25日讯 秋日暖阳，把小区架空层照得明亮亮的，书法爱好者正在书画室挥毫泼墨，不少老人在党员志愿者指导下练习插花……

长沙市开福区双河社区万科城小区由架空层改建而成的邻里中心10月24日正式投入使用，并举行“邻里和睦促文明 党群共庆度重阳”的活动，作为这个重阳节送给小区老人的“特殊礼物”。

“以前架空层没人打理，东倒西歪停着成片的电动车，堆放了各种杂物，不美观，也存在很大的消防安全隐患。”小区居民陈娭毑一边插花一边介绍着架空层的华丽“蝶变”。“以前大家想找个地方坐一坐聊一聊都没地方去，这下好了，休闲健身、学习娱乐都有了好去处。”一旁的李阿姨接过话头。

先后投入近28万元惠民资金后，小区架空层变身成为150多平方米的多功能邻里中心，彻底解决了架空层杂乱无章以及居民无处休闲的问题。

改造后的架空层，书画室、亲子阅读吧、亲子活动室、网格民情吧、普法教育活动室一应俱全，试运行的两个月时间里，每天来休闲活动的居民络绎不绝。

“听到社区文艺团队成员建议增设一架钢琴，小区在征得居民代表一致同意后，在社区支持下在邻里中心摆上了钢琴。”老人组成的文艺团队成员每天都来弹奏几曲，为邻里中心增添了几分雅致的氛围。“这就是我们说的家门口的幸福呢，真韵味。”陈娭毑高兴地说。

■记者 李琪 通讯员 陈杰
实习生 龙飞鹏

助老

中医专家教老年人科学养生防病

秋意渐浓，老年人如何健康养生？湖南中医药大学第一附属医院心血管内科范建民教授支招。

范建民表示，善于养生之道的人，顺应自然规律，饮食起居有节度，不过度地操劳，能形神兼修，长寿而终。保持心情愉悦则气血调畅、五脏调和。老年人应及时疏导内心的不愉快，拥有健康的精神状态，才更有可能保持和谐有序的生理状态，延缓衰老，应对疾病。子孙当常伴老人左右，帮助他们克服孤寂、伤感等不良情绪。同时，也要增加老年人生活的趣味性，投其所好，使老年人的心思都集中在所好之物上，自然就可以避免低落情绪出现，这是老年人保持怡情畅志的主要方法。

老年人肠胃的消化功能、心脑血管的功能等都有所减退，因此需要格外注意饮食。做到骨肉果味荤素合理搭配。牛奶、黑芝麻、蜂蜜等，在提高人体生理功能与全身协调作用，或者是降低血脂，或者是增强抗病免疫力等方面，具有不同程度的功效，可以根据个人不同的身体情况选用。

在身体条件允许的情况下，应坚持每天早晚运动。适合老年人的运动主要包括太极、健身操、气功、散步、慢跑等相对较柔和的运动。

■记者 李琪 通讯员 范建民
实习生 龙飞鹏

养老

重阳节成“避寒游”开启节点

“候鸟老人”比往年“会玩儿”

今年重阳节前后，北方多地降温10℃，“候鸟老人”正式开启“年度南北大迁徙”。三亚、昆明、北海、厦门等地成为今年“候鸟老人”避寒热选目的地。

和北方相比，近日的湖南秋高气爽，气温适宜。所以更多湖南游客或老人暂时还未前往南方过冬的打算。“湖南一般是进入11月以后气温才会下降比较快，”今年69岁的黄先生退休后每年会在11月下旬前往三亚住一段时间。

携程数据显示，跨省游恢复以来，50后、60后度假人群占比高达35%。携程“爸妈放心游”项目负责人表示：“老年人对旅行的需求不断革新，老人跟团游从最初的‘舒适轻松’，到‘安全和服务’，现在更加看重玩法、社交、精神需求。”

随着银发族的消费升级，定制旅游、私家团、主题游等成为“网红”。在携程定制游人群中，55岁以上者占比17%，人均消费达3800元，五星航空、行程舒适、特殊饮食成老年人关注焦点。

■记者 丁鹏志 实习生 廖静旋
通讯员 滕林林

天气

新一周冷空气 将频繁造访湖南

本报10月25日讯 10月25日，农历九月初九，是一年一度的重阳节，湖南大部地区阳光在线，天高云淡，气温也比较舒适，适宜外出登高赏秋。一大早很多市民便扶老携幼、呼朋唤友，登上岳麓山欣赏秋色、祈愿健康。

秋日的暖阳，且行且珍惜。因为新一周，冷空气将频繁造访，气温又会有所下降。省气象台预计，未来一周湖南降雨偏少，主要集中在西部地区；冷空气活跃，气温略偏低。

具体来看，10月26日8时至27日8时，湘西多云间阴天有分散性阵雨，其他地区多云；最高气温湘西20～22℃，其他地区22～24℃；最低气温湘西12～14℃，其他地区14～16℃。

27日8时至28日8时，湘西北阴天有阵雨，其他地区多云；最高气温湘西北20～22℃，其他地区23～25℃；最低气温14～16℃。

气象专家提醒，近几天，湖南大部地区持续晴朗的天气，森林火险等级较高，需注意森林防火和家居用火安全。此外，公众要关注天气变化，根据气温变化及时调整衣着，谨防感冒。

■记者 李成辉
实习生 王章萍