

# 88位! 我区百岁老人创新高

最高寿 106岁

本报记者 杨蕾 通讯员 徐慧珊

JIN RI SHI DIAN  
今日视点

山中少有千年树,盛世丰出百岁人。记者从区民政局获悉,截至今年3月,我区百岁老人总数达88位,再次刷新了大丰百岁老人的数字记录,创历史新高。

据了解,在全区88位百岁老人中,年纪最大的老人达到106周岁,分别是来自草庙镇的施伟娥老人和草堰镇的王存英老人。按照百岁老人分布区域看,最多的为大中街道,有19位。百岁老人中,女性73位,男性15位,女性百岁老人是男性百岁老人的4.9倍。

统计显示,我区60周岁及以上户籍老年人达19.95万人,同比增加5979人。80周岁及以上户籍老年人达2.83万人,同比增加818人。总体

上我区每十万人中百岁老人已超过126人,80岁以上高龄老年人口占老年人口比例14.2%以上。

作为“中国长寿之乡”,我区百姓寿命逐年提高,实现了长寿与经济相互促进协调发展。全区百岁老人数据不断刷新的背后是我区健全完备的养老体系、得天独厚的生态环境、百姓健康规律的生活习惯以及浓郁的尊老敬老社会氛围。

近年来,我区以人民为中心,不断提升群众幸福感、获得感、安全感。区委、区政府高度重视养老事业发展,积极应对人口老龄化,为老年人办实事、解难题、做好事,加快建设居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系,建立了经济困难的高龄、失能老年人养老护理、服务补贴制度。2020年我区将居家养老服务提升工程纳入为民办实事工程,在全区统一开展居家养老上门服务

和社区居家养老(日间照料)服务站运营,进一步完善提升我区居家养老服务。并同步实施社区养老“阳光工程”、机构养老“霞光工程”,为老人们的健康长寿奠定了基石。与此同时,我区大力开展家庭文明建设,注重家庭、注重家教、注重家风,发扬光大中华民族传统家庭美德,促进家庭和睦,促进老年人老有所养。全区各部门、各单位以及社会各界人士广泛开展宣传活动,慰问敬老院老人、居家老人。区委、区政府每年重阳节、春节,给百岁老人发放慰问金,并召开表彰大会,表彰先进单位和先进个人,促进全社会共同发扬尊老敬老的传统美德。尊老、爱老、敬老蔚然成风,成为我区社会进步兴盛、老人延年益寿的重要力量。

探究老人长寿的养生秘诀,老人的饮食、心态、习惯成为长寿的重要“基因”。人与自然、社会环境和谐相

处。据了解,百岁老人们主食多以玉米、土豆、山芋等粗杂粮为主,偏爱当天菜,长期坚持散步,手脚灵便,生活能基本自理,闲暇时候喜欢帮家里干些力所能及的家活。今年已105岁高龄的沈瑞老人每天起床后,第一件事就是下楼晨练,呼吸新鲜空气。这些老人的生活满意度和快乐感也比一般人高,今年已经101岁的老人朱星楼平时有句顺口溜,“活到101岁,生活能自理,就是了不起”,拥有这样豁达乐观的心态,就是遇到生活中的困难和挫折,想必都能坚强面对。在我区的长寿老人中,有一部分老人生活状态较优,健康状况良好,这些老人大都鹤发童颜,精神矍铄。虽然他们的生活方式不尽相同,但基本都遵循着“平衡”这一规律,无论是饮食平衡还是心态平衡,让百岁老人在平衡中快乐度过每一天,从而让生命之树常青。

## 白霜越多 蓝莓越新鲜

蓝莓味道酸甜,果肉细腻,风味独特,素有“美颜之果”“浆果皇后”的美誉。很多人好奇,蓝莓上的“白霜”是农残吗?为什么不容易洗掉?

这层白霜也叫果粉,是蓝莓在生长过程中天然分泌的,是一些糖醇类物质,对人体无害,可以吃。这些物质不溶于水,因此很难洗掉。白霜可以减缓蓝莓果实的失水速率,同时还让其表面不容易因为湿度过高而滋生细菌。

其实,这层白霜是蓝莓新鲜的标志。因为随着时间延长,蓝莓上的白霜会逐渐消失。一般来说,蓝莓的品质越好,白霜越多。因此蓝莓要尽量选择深紫色或蓝紫色,表皮上有厚厚一层白霜的。此外,表皮光滑不黏手、捏起来比较结实饱满的蓝莓更新鲜。买回来的蓝莓用清水冲洗或盐水浸泡几分钟即可食用。如果放入冰箱冷藏保存,需要将水分晾干。

(健轩)



日前,区三院医护人员上门对回丰的居家隔离人员进行体温测量。为做好防疫防控工作,该院医护人员一刻不敢放松,每天对所管辖区的境外、湖北等地回丰隔离人员上门测温登记,以确保居民健康安全。 王越 摄

随着疫情防控形势逐步好转,援鄂医务人员从近日起开始分批撤离,首批49支援鄂医疗队、共计3787人离汉返程,受到家乡热烈欢迎。这些医务人员是为疫情防控拼过命的英雄。如今,他们使命完成、有序撤离,人们通过致敬和礼赞表达感激感动。

“一方有难,八方支援”。疫情发生后,武汉和湖北作为防控的重中之重,全国330多支医疗队、超过4万名医务人员驰援湖北、支援武汉。援鄂医疗队员们白衣执甲、逆行出征,为打赢湖北保卫战、武汉保卫战作出了重大贡献。他们展现了医者仁心的崇高精神,展现了新时代医务工作者的良好形象。

人们不会忘记他们在战疫前线的奋战画面。隔离病区里,医生和患者用“碰肘礼”互相鼓励;重症监护室里,一位老爷爷用颤颤巍巍的手向医生敬礼……与生命赛跑的瞬间,战斗过的病区、医院、城市,留下了累累硕果和依依不舍。犹记广大医务人员奔赴战场时高呼“等我们凯旋”、“守一城,护一国”的使命正在他们手中完成。救死扶伤、大爱无疆,医务人员不愧为光明的使者、希望的使者,是“新时代最可爱的人”。

援鄂医疗队虽然开始有序撤离,但疫情防控不能丝毫松懈。当前,湖北和武汉疫情防控形势发生积极向好变化,取得阶段性重要成果,初步实现了稳定局势、扭转局面的目标。医疗队的有序撤离与救治任务的完成情况密切相关,现在方舱医院已经全部休舱、一些定点医院的救治任务暂告段落,具备了有序撤离的条件。同时,疫情还没有结束,防控任务依然艰巨繁重,越是在这个时候,越要慎终如始。

面对撤离中的医务人员,武汉市民在阳台上齐呼“感谢”,武汉大学许下了赏樱花的“三年之约”,湖北麻城市承诺所有景区及星级酒店免费开放给来援的医务人员及其家人……谢意不分大小,皆是源自心底,医务人员会记住他们战斗过的地方,人们更会在他们摘下口罩的那一刻记住他们的样子。面向未来,切实保护、关心、爱护广大医务人员,各地务必及时足额兑现防控一线人员补助,从各个方面为他们提供支持保障,让“为生命站岗,为健康守门”的白衣天使们更好弘扬医者仁心,让“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神熠熠生辉。

在回程途中,陕西国家紧急医学救援队的一名队员拍下武汉的日出,“这么美的太阳,一定会有一个好天气”。的确,连续的日日夜夜,我们经历过很多艰难险阻,但从来没有被压垮过,而是愈挫愈勇,不断奋起。有党中央的坚强领导、有英雄的中国人民、有无畏的白衣战士,只要我们不放弃、敢攻坚,胜利必将不远,希望就在前方。

(人民)

QI ZUI BA SHE  
七嘴八舌

## 孩子出门拒戴口罩怎么办?

孩子不愿意佩戴口罩的原因有很多,如戴着口罩会让孩子感觉呼吸不畅、憋闷,盖着鼻子,勒着耳朵不舒服等,甚至有的孩子会觉得戴着口罩不好看而拒绝戴口罩。

那该怎么办呢?对于学龄期的孩子,家长要以身作则,自己养成戴口罩的习惯,可通过讲故事或讲道理的方法告诉孩子为什么要戴口罩。对于低龄的孩子,可采用情景游戏,医生角色扮演等方法去引导孩子戴口罩,比如让孩子扮演医生和护士,去给玩具娃娃戴口罩,与孩子一起对着镜子戴口罩等。

婴幼儿的脸较小,成人口罩无法达到防控作用,建议家长买适合孩子的儿童专用一次性口罩,如选用符合国家标

准GB2626-2006 KN95,并标注儿童或青少年颗粒物防护口罩的产品。

有一部分孩子,可能家长如何引导和教育都不愿意戴口罩,还有一岁以下的婴幼儿也不太适合戴口罩,这时对孩子的保护应以被动防护为主,包括减少带孩子外出,根据天气适当增减衣物,做好居家的日常清洁消毒,加强室内通风换气,家长注意个人卫生,加强洗手,外出戴好口罩,避免对着孩子咳嗽和打喷嚏等。

(健轩)

JIAN KANG TIE SHI  
健康贴士



吃/饭/新/风/尚  
健/康/好/习/惯

我们  
一起

文明  
用餐



用餐请使用公筷公勺

公筷公勺

减少传染

盐城市大丰区创建文明城市指挥部办公室