



今天下午,2013年申城十大寿星即将揭晓。重阳节前记者探访人瑞——

百岁老人也讲品质生活

本报记者 姚丽萍

2012年底,全市户籍百岁老人共1251位,每10万户籍人口中拥有百岁老人8.8人。截至今年8月底,全市户籍百岁老人共计1326位,较去年底又增加了75人。

今天下午,2013年申城十大寿星即将揭晓。记者此前采访了几位别具特色的百岁老人,无论是否上榜,人生百年长跑,他们个个都是冠军。

李素清 当之无愧申城“第一人瑞”

截至去年,她已连续5年蝉联申城“十大寿星”之冠。今年,114岁,申城女寿星李素清是否还是申城“第一人瑞”?

没问题!不但家人有这个信心,就连街坊邻居也觉得毫无疑问。6年来,“第一人瑞”又经历了哪些变与不变?

自从2008年起,评选十大寿星,就是申城重阳的保留节目。“第一人瑞”李素清凭借一年又一年的清新亮相,成了让人记忆深刻的冠军。其实,就连很多街坊邻居也不知道,5年前“第一人瑞”就已经小便失禁了。但见过李素清的人,都要忍不住赞一声:这老太太真是干净漂亮!

老太太一辈子爱干净,当她不能照料自己的时候,女儿和女婿就齐心协力让妈妈继续干干净净。

他们实在太了解妈妈,老

太太头脑清楚着呢,爱干净、爱漂亮,就连头发都必定要每餐前重新梳理一遍,她怎么能容忍自己邋里邋遢?于是,每天早上起床后,晚上就寝前,女儿田玉兰都在做同一件事——为母亲换尿布、擦身,除此之外,白天里也要更换五六次尿布,保持这样的频率,才能让老妈妈无论出现在哪里,都一样干净利落。

前些日子,华东医院的医生上门为老太太做健康评估。年轻医生边问边记,老太太头脑清楚,回答问题干脆利索。干净、漂亮,听人这么夸,老太太会笑笑。当年第一次在寿星见面会上,她有点害羞,就眯起眼睛笑一笑。

那时候,有人问老太太:喜欢做第一名吗?“第一人瑞”眯起眼睛,笑一笑,说:谢谢你,你猜!如今,你要是再问,她一定会还会说——谢谢你,你猜!

陈洪友 职业裁缝讲究精致生活

精干的职业裁缝应该是什么样?看看100岁的陈洪友就知道了。

他脸上没有“老年斑”,干净光滑,一脸福相,头发剪得超短,精神!他曾是职业裁缝,所以衣着讲究,大夏天在家见客,也要长衫长裤,崭新的。

20岁时,陈洪友从老家浙江来到上海,学做裁缝。很多年里,他做的旗袍,远近闻名,都是回头客。他做的戏服,上了沪剧、越剧舞台。等他成了耄耋老人,手里的活计一点也没放下,“我儿子结婚时,媳妇的旗袍都是我老父亲做的。”女儿陈丽华很自豪。

他喜欢精致,无论是穿,还是吃——老人对“吃”实在讲究。早

餐,要吃肯德基的粥,他牙齿好,有时还要加一块黄松糕或菜饭糕;午餐、晚餐比较丰富,他爱喝汤,小排汤、洋山芋汤、骨头汤,想喝哪样喝哪样,但无论如何都不会过量。晚饭后,他还爱吃一碗百合绿豆汁。兴致来了,他会自己动手烧几个“拿手菜”,要想吃得更“专业”点呢?“直接下馆子好了。”

他心直口快,有一说一。4个儿女,最大的61岁,最小的也有54岁,儿女们知道老人的脾气,性子比较急,遇到不高兴的事就说,但说过算数,从不放在心上,儿女们都尽量顺着老爸——顺着就顺着吧,人家都100岁啦!



新民图表

制图 贺信

王家康 长跑老人创下“吉尼斯之最”

在长城上,几个人,你追我赶。“慢点,等等我,你们别跑那么快,好不好!”年轻导游边追边喊。

“小心摔了,别追了,你就在原地等我们吧,放心,我们速去速回!”以王家康为首的几个老爷子边跑边劝,头也不回。

如今,王家康102岁了,他跟60岁的女儿王龙明每回说起往事,就忍不住哈哈大笑——那年,老爷子已经95岁了!

老爷子倚仗自己身体好,就爱拿别人开玩笑。94岁那年,他跟女儿去外地旅行。女儿的同事们担心,带上老爷子,他吃得消吗?结果,老爷子一路“行如风”,还问人家50多岁的女同胞:阿姨,你走得动吗,我帮你拎东西吧!

没办法,王家康天生就是位“运动奇人”。进入90岁以后,他连续参加了七届“‘东丽杯’上海国际马拉松4.5公里健身跑比赛”和三届“安利纽崔莱十公里健

康跑”,因此被大世界吉尼斯总部核准为“参加大型长跑比赛活动次数最多的高龄老人”,授予“吉尼斯之最”证书。

王家康,你为啥这么能跑?别人这么问他。

“天生的,后天又锻炼的呗。”他老人家说的是实话。年轻时,他虽然身材不足1.7米,但身手矫健,相貌清秀,人送外号“小姑娘”。15岁那年,他是商店职员,也是中共地下党的交通员,路可是一点也没少跑,“一双手脚板,就是那个时候练出来的!”老爷子总是毫无保留地奉献“健身秘诀”。

如今,出门走长路,他得坐轮椅,这一点也不妨碍他到处逛。他四十多岁才生了女儿,给女儿起了个男孩子的名字“王龙明”,希望她结结实实,健健康康。如今,老爷子如愿以偿,“我和您女婿都退休了,天天陪您户外运动,劲头足着呢!”王龙明大声向老爸爸承诺。

沈其端

擅长“地书”也爱打算盘

晴天,拎一只大号空可乐瓶,一支自制的大毛笔,上21路公交车坐3站,就到了鲁迅公园。走进公园里林荫路上著名的“地书大道”,拿起大笔伸进可乐瓶,蘸满清水——10年前,沈其端就开始这么运笔挥毫写“地书”。

这样的生活,持续到今年年初,103岁的沈其端摔了一跤,大家就都不放心他一个人乘车了,“地书”也就暂停了。

“老爷子早年做生意,脑子好得不得了!”儿子沈树诚说,老人有5子1女,家里小辈二三十口人,谁的手机号码,老爷子都记得清清楚楚,别人要是忘了,还得问他。

那回老人摔了跤,医生来检查身体,有段对话:100减7,多少?93!那93减7,又是多少?医生连续五次减7,老爷子的答案张嘴就来。

“这真没什么难的,你就是问他复杂点的银行利息,他也一样对答如流。”沈树诚说,老爸是天生的精算师,不服不行,除了“地书”,看他十指飞快打算盘,那也是享受。

可问题就出在动作太快。为啥会摔跤?就是因为晚上如厕,看见只蟑螂,他抬脚就踩,不想脚下打滑,摔断了股骨。后采用保守疗法,他竟然好了,生活又能自理了,还不忘自嘲一番:“风中残烛,越吹越扬,跨过百岁,老树新芽!”

相关链接

上海百岁老人的认知功能和情绪状况

2009年起,上海市老年学学会老年保健与医疗专业委员会连续4年组织了营养、中医、神经内科、骨伤科相关科室对百岁老人从一般状况、照护、营养、体质、认知等各方面进行家访健康评估,调查研究百岁老人的认知功能和情绪状况。

调研各区县随机抽取的34名百岁老人作为调查对象,利用蒙特利尔认知评估表(MoCA)、简易精神状态检查(MMSE)、老年抑郁量表(GDS)、照顾者负担量表(CBI)、微型营养评估简易法(MNA-SF)进行认知、情绪状况评估,并对性别、年龄、营养状况、教育程度、居住环境、锻炼、照顾者负担等因素进行相关性分析和回归分析。

■ 认知正常的占41.2%,轻度认知障碍至正常的占26.5%,无抑郁症状的占64%。

■ 不同性别、年龄、教育程度在认知评估中均有显著性差异,而在老年抑郁量表得分上均无显著性差异。

■ 教育程度、GDS、营养状况与MoCA、MMSE得分呈正相关;睡眠、锻炼因素与MoCA、MMSE和GDS无明显相关性。

结果显示,上海地区百岁老人认知状况基本良好,抑郁情绪所占比例较低,有良好的心态调节能力,对自我有较高的评价。高教育水平,良好心态,用脑锻炼,以及稳定悉心的照护,对保持百岁老人良好的认知功能起到积极作用。

中国嘉德 2013秋季拍卖会

上海巡展

瓷器家具工艺品、近现代工艺美术、中国油画雕塑
名表珠宝翡翠、古籍善本、邮品钱币



地点:上海世茂皇家艾美酒店(南京东路789号)
日期:10月12日10:00-18:00/13日10:00-16:00

20 中国嘉德 CHINA GUARDIAN
见证中国艺术品拍卖二十年



北京 (010) 6518 2315 mail@cguardian.com 上海 (021) 5466 0508 shoffice@cguardian.com

WWW.CGUARDIAN.COM