

# 全市百岁老人达714人 这些“长寿密码”引人关注

本报讯(晚报记者 黄孝萍)又到重阳节,在各类走访活动中,锡城的百岁老人群体再次引发关注。昨天,记者从无锡市民政局获悉,截至2024年12月底,全市百岁老人达714人。这一数据不仅体现了无锡在健康长寿领域的显著成就,也引发了社会各界对“长寿密码”的广泛关注。

在糜巷桥社区,102岁的陆征萼是众人羡慕的对象。老人育有多个子女,他们每天都来陪伴老人,和她聊天,把她照顾得无微不至。社区负责人许万峰表示,陆老家风醇厚、子女团结,老人不仅生活安逸,更因亲

情常伴而心情愉悦,这或许是她长寿的重要原因。

许多人也发现,如今,百岁老人入住养老机构的比例逐年提高。在太湖养老服务中心,百岁老人吴舜华的生活令人称羡。重阳节一早,儿子便带着她最爱吃的板栗来看望她。他介绍,母亲虽戴假牙,却偏爱“硬食”。记者在现场看到,吴舜华老人听力尚好,吐字清晰。她回忆,年轻时一路吃苦,“没电、没自来水,家务堆成山”,家里“有长寿基因”,她的父亲活到八十多岁,“在当时已算高寿。”如今,她每天早上拍皮球锻炼,下午打几小时麻将,动手又动脑。入住养老院12年来,中

心对她照料有加。

护理员刘晶晶说,相比家属,养老机构的护理员更专业,接触老人多,稍有异常便能察觉。一次,他们发现一位老人说话略显吃力,立即建议家属送医。当天CT未见异常,但隔日老人便出现脑梗症状。“早发现、早处理,老人后遗症少,生活质量更高。”院长李国莉介绍,中心目前共有3位百岁老人,之前还有几位,最长寿的一位活到了107岁。“百岁老人的子女也都七八十岁了,照顾起来力不从心。”养老院定时定点供餐,低盐低脂,老人们生活规律。然而,“再好的机构也替代不了亲情。”李国莉说,

“亲情与陪伴是最好的开心剂,也是长寿的重要原因。”

据悉,截至2024年12月底,江阴有百岁老人123人,宜兴有162人,梁溪区有172人,锡山区有44人,惠山区有61人,滨湖区有84人,新吴区有44人,经开区有24人,全市共计714人。

江苏省老年学学会会长赵俊认为,无锡的自然和社会环境有利于长寿。10月28日下午,他在无锡作人口老龄化国情教育专题讲座时指出,优越的自然环境、均衡的饮食、健康的生活方式、紧密的社会支持及政策制度保障,共同构成了百岁老人长寿的关键支撑。



## 无锡市举行第二十次海葬活动 88户家庭海上送别亲人

本报讯 10月29日清晨,秋风微凉。无锡市民政局在上海市海域举办第二十次海葬活动,88户锡城家庭的165位亲属代表登上轮渡,将97位亲人的骨灰撒向大海,以“魂归自然、青山长存”的方式完成最后一别。

清晨5点,家属们陆续抵达无锡市钱荣路183号集合点,不少人手捧鲜花、心怀思念,静静等候发车。市民华先生的父亲年过九旬,今年刚刚去世。“他原来在机关当领导,接触的人多,思想很开明。”华先生表示,当父亲提出海葬的想法后,全家人都很支持。市民刘女士送别的是自己的另一半。据她介绍,她和老伴曾一同援疆,最后又回到老伴的家乡无锡养老。两人曾走过全国各地,深知土地资源非常紧张,要多为后辈们留一点青山绿水,于是约定用海葬来走完人生最后一程,也算是为这个世界所做的最后贡献。

现场,有父母抱着女儿最爱的红玫瑰、白菊花,有子女代父亲完成“回归自然”的心愿,也有丈夫替企业退休的老伴兑现“归于大海”的遗愿。因名额有限,市民周先生未能随船出海,只能在无锡目送大巴启

程,与亲人遥遥挥别。“姐夫家里很多人都选择了海葬,姐姐受了影响,思想也很超前。”周先生表示,他心有不舍,但尊重姐姐的选择。前段时间,他和外甥女还一起去了青城公墓的海葬纪念园,知道有地方可以凭吊亲人,就放心了。

昨天的轮渡上,舒缓的音乐响起,家属们在心中诉说着哀思,整个仪式简洁而庄重。当亲属们将骨灰与花瓣一起撒向海面,轻拂的海风,仿佛也在为逝者送行。一位参与者表示:“这不是告别,而是另一种陪伴。大海辽阔,亲人与我们同在。”

据无锡市民政局综合服务中心工作人员介绍,近年来,海葬已逐渐被越来越多的市民接受和认可。“最初参与海葬的以高知群体为主,如今普通百姓已成为主力军。”工作人员介绍,海葬不仅免费,还有政府奖补;大多数人选择海葬,更多是出于环保理念和生态殡葬方式的认同。

据介绍,自2005年无锡首次举办海葬以来,已有1702位逝者的骨灰被撒入大海。为满足市民需求,无锡已连续三年将海葬频次由一年一次调整为一年两次。

(小黄/文 无锡市民政局供图)

## “一行一品” 让“为老服务”再升级

本报讯 昨日上午,“锡阳乐·社保情”嘉年华暨“社保服务进万家”推进活动在锡惠公园九龙壁广场启动。无锡市人社部门携手市区9家银行,将社保服务带到老人身边,让“社保情”融入“锡阳乐”。

如何让社保服务更接地气、更具温度?市社保中心给出了“家门口的答案”。目前,市区已建成292个“就近办”合作网点,并打造了8项“一行一品”特色服务,将传统业务柜台转变为充满人情味的“邻里客厅”。“我们今年新增了邮储银行、农业银行等3家合作伙伴,正是看中它们在镇、街广泛的网点布局,能将服务延伸至更多老年朋友身边。”市社保中心相关负责人表示,“我们不断拓展‘朋友圈’,只为让老人们办理业务时选择更多、跑路更少、心里更暖。”

沿着广场舞台两侧,各家银行的咨询台前人头攒动。在宁波银行展位,一款名为“锡阳乐·社

保情”的尊长卡成为亮点,引来众多老人驻足咨询。宁波银行城东支行理财经理黄钦云介绍:“我们的服务体系涵盖‘老有所想、老有所学、老有所行、老有所依、老有所乐’五大模块,‘老有所想’主要是为行动不便的老人提供上门健康检查、家电清洗和保洁服务,持卡可享折扣;‘老有所学’方面,我们与老年大学合作,推出课程免费体验;‘老有所行’则组织一日游活动,持宁波银行卡可享专属价格,线路包括灵山大佛、鼋头渚等热门景点。办理尊长卡没有门槛,只要退休即可申请。推出这张卡,是出于人文关怀,希望为老年人提供更便捷、实惠的服务。”

活动刚过一个小时,已有70多位老人前来咨询。正与朋友在公园跳舞的黄阿姨,被丰富的附加服务所吸引。“没想到办社保业务还能享受到这么多贴心的服务!”她欣喜地说,“工作人员告诉我,如果没带证件,他们甚至可以上门办理,太为我们老年人着想了!”

除了银行业务咨询,活动现场还设置了智慧养老体验区、急救互助演示区和锡城名医服务区等特色区域,让老年人在轻松互动中了解政策、体验服务。未来两天,这里还将陆续上演4场退休人员文艺汇演。

(陈怡迪/文、摄)

