

“2023年石家庄市十大健康老人”评选揭晓

闫秀芹等10名老人榜上有名 祝所有老年人晚年幸福、老有所依、老有所养、老有所乐

□文/图 本报首席记者 李惶

丹桂飘香,今又重阳,昨天是我国传统节日——重阳节。经过一个多月的报名、评选,由石家庄市疾病预防控制中心举办的“2023年石家庄市十大健康老人”评选活动昨日揭晓。闫秀芹、王花等10名老人被评为2023年石家庄市“健康老人”。

活动开展以来,老人们报名踊跃,共有70多名90岁以上的老人报名参加,与大家分享他们的生活习惯、健康经验以及养老观念等。市疾控中心专家及媒体人士共同组成的评委会,于昨天评选出10名“健康老人”(排名不分先后):闫秀芹(102岁)、王花(101岁)、王树英(97岁)、高健(97岁)、高子勋(94岁)、彭大直(94岁)、杨洪贵(93岁)、刘芙田(91岁)、岳宜贤(90岁)、文素真(90岁)。以上老人将获得精美奖牌、证书及慰问品。

为调动更多的老人健康养生的积极性,宣传健康老人的理念,评委会还评选出10个纪念奖,分别是:吴秀英、周田星、曹治宣、邢承武、蔡芹、杨罗姐、张喜姐、侯英华、刘敏、姚焕林。这些老人也将获得精美证书。

市疾控中心健康教育所所长王丽芳说,健康老年人是指60周岁及以上生活可自理或基本自理的老年人,在躯体、心理、社会三方面都趋于相互协调与和谐的状态。国家卫生健康委员会于2023年3月1日正式实施的《中国健康老年人标准》,其中明确了“健康老人”的9个标准。组委会从众多报名的老人中评选出的10名“健康老人”,主要是从这些老人的年龄、社会贡献、身心健康程度等多方面综合考虑,同时参考中国健康老年人9个标准,由专家及媒体等各方面人士评选而出的。这些老人的人生阅历、养生经验,对老人们都有一定的借鉴意义。

市疾控中心副主任梁震宇说,老龄化加剧是目前社会和许多家庭面临的重要课题,“2023年石家庄市十大健康老人”评选活动是一项十分有意义的活动,对于提高对老年人的社会尊重和认可、推广积极养老观念、传播健康知识,提高老年人的生活质量,以及应对老龄化社会所面临的挑战都有很好的作用。“莫道桑榆晚,为霞尚满天。”这些健康老人们以自己的行动,为我们树立了榜样,全社会都要行动起来,让所有老年人晚年幸福、老有所依、老有所养、老有所乐。

另据了解,所有老人的奖牌、证书及慰问品,将以快递的方式寄出。如一周内没有收到,可拨打组委会电话13313017709(同微信)垂询。

十大健康老人简介

闫秀芹(102岁) 102岁奶奶争当“健康老人”

闫秀芹是灵寿人,生于1921年,没有上过班,一直干农活儿。如今虽然已年过百岁,但身体还很硬朗,面色红润,气色很好。老人有高血压,眼花、耳背,除此之外并无大的疾病,身边很多人都说,她的身体和精神状态像是80多岁的人,根本看不出已经102岁了。

庄稼人都吃苦耐劳,闫秀芹也不例外。她勤快了一辈子,年轻时是地里的一把好手儿,锄地、犁地、割麦、推车等农活儿样样拿手。白天在田间地头忙活,晚上还要做家务,点着油灯推碾子磨面。直到现在,她依然闲不住。在养老院有护工照顾,但吃饭、穿衣、洗漱等事情,但凡自己能做的,她从不麻烦别人。



王花(101岁) 百岁老人干了75年农活家务

王花,1922年出生,干了75年农活和家务,一直到93岁后,慢慢农活和家务干得就少点了。

王花的孩子说:“老妈之所以能长寿,感觉有两大原因,第一是本人身体素质比较好,第二是我们做儿女的照顾也好些。在今年八月份老人走路不小心把左股骨头摔断,我们在正定县人民医院给百岁老人做了股骨头置换手术。目前,经过医院精心治疗和我们的照顾,老人身体又恢复到摔伤前的状态了。”



王树英(97岁) 有喝酒习惯 但绝不贪杯

1926年,王树英出生在河北隆尧县范庄村。每每提起少年时代,令他引以为傲的事莫过于给八路军送鸡毛信的事。

目前,王树英老人每天从不挑食,但很爱吃肉。多年来保持着每天喝一两酒的习惯,中午、晚上各喝一两,从不贪多。酒也不挑,什么样的都行。以前,他每天晚上要喝一壶茶水。近一年来不喝茶水了,但每顿饭必须喝一碗汤,米汤或者菜汤,来者不拒。

王树英的老伴儿也90多岁了。老夫妻愿意在厨房忙活,一个做菜,一个做饭,配合默契,相濡以沫。儿女们也都非常孝顺,尽心尽力照顾两位老人,四世同堂的大家庭和谐美满。



高健(97岁) “很感谢当时坚定戒烟的自己”

高健是石家庄市地方志办公室的离休干部,生于1926年。除了心脏和肾脏有点小毛病,耳朵有点背外,身体其他方面都很好。他没有现代人常见的“三高”,所以平时会适当多吃点肉类增加营养。老人有个习惯,吃饭时细嚼慢咽。慢到什么程度呢?吃十几个饺子,要花四五十分钟。他从小就这样吃饭,有时候吃一顿饭中途还得加热两次。“年老了一定要把饭吃好,细嚼慢咽,能减轻肠胃负担。”老人常吃山楂,有助于消化。以前他也吸烟,年轻时甚至省下口粮买烟叶,但后来体检时听从医生的话,彻底戒了烟。一晃几十年过去了,老人笑称,很感谢当时坚定戒烟的自己。



高子勋(94岁) 94岁高龄仍能爬山

高子勋老人出生于1929年,14岁参军,从抗日战争的硝烟中走来,戎马一生。战争年代,他浴血奋战保家卫国,和平年代又为军队的建设呕心沥血。军人这两个字,已深深刻进他的生命里。即使离休已30多年,他走路时仍腰背挺直,眼神坚毅。即使离休已30多年,高子勋老人仍这样过着自己的“军事化”生活,以高度的自律和坚持不懈的锻炼,赢得了健康的体魄。

一个月前,高子勋老人还能自己爬山,他拄着拐杖小心攀登,坚持不让儿女搀扶。虽然小山并不算高,但他以94岁高龄独自将其征服,实属不易。



彭大直(94岁) “养生三字经”值得借鉴

彭大直老人曾在北京工作过,部队转业后到石家庄市阀门二厂工作。退休后,曾编写过“养生三字经”“饮食十字诀”“六保歌”。

养生三字经内容是:戒烟酒、多茹素、勿过饱,常出户、不忧愁、不恼怒,叩叩齿、齿坚固、保使操、脑颈项、多按摩、穴位处,动养阳、静养阴、省操劳、可养精。

饮食十字诀:食杂,徐饱,细嚼,定时,定量。
六保歌:一保血管二保肾,三保脾胃四保肺,五保肝脏六保腿。
养生妙招:对于90岁以上的老人,由于血管狭窄,各器官功能减弱,为保护血管和五脏六腑,应少吃好吃的,多吃山楂、红薯、茄子等,不吃饱、防摔倒。



杨洪贵(93岁) “身体就像一部机器,要好好爱护保养”

93岁的杨洪贵老人是一名老兵,曾在抗美援朝战场上三次与死神擦肩而过,如今老人在养老院颐养天年,侍弄侍弄花草,自得其乐。杨洪贵的生活非常有规律,每天早上5点40分出门,坐着电动轮椅在园区内遛弯儿,围着所住的楼房转上两三圈。对于上了年纪的人来说,摔一跤就是天大的事,所以杨洪贵老人非常谨慎小心,从不随意运动,顶多扶着轮椅走一段路,活动活动筋骨。

他恪守一条“铁律”,晚上坚决不去饭店吃饭。前些天女儿生病住院,他既心疼又着急:“早上不吃飯,晚上不睡觉,就算是年轻人也受不了啊!”杨洪贵老人说,“身体就像一部机器,要好好爱护保养,要不为什么说‘养生’呢?”



刘芙田(91岁) 75岁战胜肺癌 91岁兴趣广泛

刘芙田是在75岁那年查出肺癌的,当即就进行了手术。几个月后,他又做了心包积液和胸腔积液两次穿刺手术,一年里换了三刀,“刀刀见血”。

面对病魔,刘芙田没有被吓倒。躺在病床上极度虚弱的时候,他叮嘱儿女:“不要瞒我,实话实说,我会配合治疗!”儿女将病情如实告知,他也说到做到,术后恢复完全按照医生的要求去做,一丝不苟。经过积极治疗,他的身体一天比一天好。

得了大病,好的心态非常重要。“考验”经受了,“刀”也挨了,手术后刘芙田积极进行康复治疗。他把俗语“人在尘世漂,怎能不带刀”改成“人在尘世漂,怎能不挨刀”,还特意解释“刀”指的是手术刀。他在文章里写到“我挨刀也是心甘情愿的事”,幽默坦然。



岳宜贤(90岁) 知福常乐 知足常乐

岳宜贤出生于1933年,今年90岁。近些年的常规体检中,他身体的各项指标都在正常范围内,而且没有在老年人中较为常见的心脑血管病、高血压、糖尿病等慢性病。更令人称奇的是,老人两眼的视力分别为0.7、0.8,读书、看报、写作都可轻松完成。

岳宜贤总结的长寿秘诀中,第一条就是保持良好的心态。他1950年入伍,是新中国第一批雷达兵,1952年赴朝作战,保家卫国。随着新闻媒体对他在战场上事迹的报道,以前所在的部队、社会有关单位以及一些学校纷纷聘请他为革命历史宣讲师、校外辅导员。他每年为10个单位演讲20余场,讲战斗故事,播放自制短片,常忆革命先辈,缅怀革命先烈。

“幸福生活来之不易,要不忘昨天,珍惜今天,知福常乐,知足常乐。”老人常把这句话挂在嘴边。



文素真(90岁) 靠的就是一个不服老的心态

文素真老人的人生经历可谓坎坷。她幼年父母双亡,跟着奶奶要饭长大,曾被卖作童养媳,20多岁上夜校,后参加工作,退休前在河北省妇联工作。退休后,她在公园捡到一个弃婴,不顾别人反对,独自抚养弃婴健康成长。

文素真说,她经历过苦日子,也赶上了好时候。自己虽已年过九十,但身体很结实,天气好时下楼晒晒太阳,还能自己坐公交车去朋友家串门儿。她靠的就是一个不服老的心态!



当您老了也想和他们一样健康吗

石家庄市疾控中心专家有7条建议

通过汇总“2023年石家庄市十大健康老人”评选活动的报名情况,记者发现这些老人中有抗战经历的老人,有抗癌经历的老人,有常年劳作的老人等等,这些老人普遍存在的特点就是心态好,有乐观积极的态度;经常锻炼,有适合自己的锻炼方式;饮食有规律,营养均衡等健康生活方式。市疾控中心健康教育所所长王丽芳呼吁各位老年朋友,养成健康生活方式,一定要做好以下几点:

一是饮食多样,选择适合自己的食物,合理烹调,口味清淡,保证优质蛋白摄入,鼓励陪伴就餐。老年人应该摄入足够的营养物质,如蛋白质、维生素、钙等,避免摄入过多的脂肪和糖分。饮食要定时、定量,每日食物品种应包含粮谷类、杂豆类及薯类(粗细搭配),动物性食物,蔬菜、水果,奶类以及坚果类等,控制烹调油和食盐摄入量。建议老年人三餐两点,一日三餐能量分配为早餐30%、午餐40%、晚餐30%,上下午各加一次零食或水果。推荐简单易记的“十拳头”方法,以自己的拳头为标准,每天吃一块拳头大小的肉和蛋类,两个拳头大小的谷类,两个拳头大小的奶类和奶制品,5个拳头大小的水果和蔬菜,这样基本能够满足老年人每天的膳食营养需求。

二是动则有益,保持适宜运动,增加户外活动。老年人进行适当的运动有助于预防骨质疏松和动脉粥样硬化等疾病,还可提高免疫力,改善呼吸功能,增强食欲,改善肾脏排除能力和内分泌腺体功能,促进体内物质的代谢。老年人最好根据自身情况和爱好选择轻度运动项目,如快走、慢跑、游泳、舞蹈、太极拳等。上午10—11点和下午3—5点为最佳运动时间,每次运动时间30—60分钟为宜。注意运动不能过量,如果出现特别累,某些部位特别疼,或者是开始气喘、胸闷,或者是出现一些呼吸不顺畅的这种情况,要立即停止运动。特别提醒的是,对于有心肺疾病的老年人,运动具有一定风险,必须在医生指导下制定一个适当的运动量。

三是保持健康体重,减少骨量丢失,增加肌肉力量,提高平衡能力,延缓功能衰退。老年人应该控制体重,避免过度肥胖或过度消瘦。控制好自己饭量,不要大吃特吃,但也不能吃得很少,适当吃些肉食能补钙、强壮肌肉,但是不建议吃油腻的红肉和咸肉,可以吃些鱼丸、虾仁、瘦肉丝、排

相关新闻

健康老人的9个金标准

什么样的老人可以称得上是“健康老人”呢?据石家庄市疾控中心健康教育所所长王丽芳介绍,健康老年人是指60周岁及以上生活可自理或基本自理的老年人,在躯体、心理、社会三方面都趋于相互协调与和谐的状态。国家卫生健康委员会于今年3月1日正式实施的《中国健康老年人标准》,其中明确了“健康老人”的9点要求。

- 01.生活自理或基本自理
- 02.重要脏器的增龄性改变未导致明显的功能异常
- 03.影响健康的危险因素控制在与其年龄相适应的范围内
- 04.营养状况良好
- 05.认知功能基本正常
- 06.乐观积极,自我满意
- 07.具有一定的健康素养,保持良好生活方式
- 08.积极参与家庭和社会活动
- 09.社会适应能力良好



美好的祝福

■今年90岁的健康老人岳宜贤每天习字,昨天重阳节,岳宜贤老人专门为本次评选活动创作书法作品“重阳爱老敬老 中华传统美德”祝全市老人身体健康,重阳快乐!