

普洱百岁老人的养生图鉴

一方沃土养长寿，一城温情护晚年。得天独厚的自然禀赋、贴心完善的养老服务、代代相传的孝善家风，共同铸就了普洱的长寿密码。从个体寿星的安然日常，到全市长者的幸福晚景，普洱始终以暖心服务守护夕阳红，让每一位老年人都能尽享岁月静好，在茶乡大地老有所依、老有所乐、老有所安。

思茅区

思茅区生态优越、气候温润，养老服务体系日趋完善，滋养了多位百岁老人。目前，全区共有百岁老人(含99岁)31名，最高年龄109岁。这些高龄老人精神矍铄、生活幸福，既是当地宜居宜养生态的印证，也是民生福祉持续增进的注脚，更是思茅区老龄事业发展的缩影。

李之法：作息规律度晚年

今年103岁的李之法老人，精神矍铄、思路清晰，完全看不出百岁高龄的模样。平时，老人的生活既简单又充实，每天坚持出门散步，闲暇时就在家里看电视，始终保持愉快的生活状态。

谈及老人的长寿秘诀，李之法的女儿李红玲说：“思茅气候温润宜人，生态环境优越，特别适合养老。我父亲生活作息、饮食规律，从来不挑食、不熬夜，每天还要出门溜达两三趟。”在女儿看来，老人长寿最核心的秘诀就是心态好、脾气好，宽厚待人，始终以平和之心面对生活中的风风雨雨。

良好的家风双向滋养着这一家人。“老人一辈子包容、顾家，我们也从来不会对老人发脾气，一家人和睦相处、其乐融融，这也是老人健康长寿的关键。”李红玲说，温馨和睦的家庭氛围、规律健康的生活习惯，让父亲在百岁之年依旧身体硬朗、乐享安康。

田秉珍：家人相伴享安康

今年101岁的田秉珍老人，岁月在她身上沉淀出从容淡然的气质。在家人无微不至的照料下，老人晚年生活安稳舒心。不同于一般高龄老人的闲适静养，田秉珍老人始终保持着读书的好习惯，闲暇时翻阅书籍静心品读，在笔墨书香中丰富精神世界。邻里亲友相聚闲谈时，老人也会安静地倾听，不时还发表自己的看法。

“老人坚持每天早睡早起，生活既简单又规律。”田秉珍的女儿关建伟说，多年来，家人始终悉心照料老人的饮食起居、暖心陪护，全力为老人营造安稳舒适的养



李之法老人



田秉珍老人



刘正美老人

老环境。看着老人百岁之年依旧身体健康、心态平和，家人满心欣慰，也希望老人能够岁岁安康、福寿绵长。

刘正美：清淡生活乐无忧

102岁的刘正美老人是邻里皆知的“勤快寿星”，虽年过百岁，依旧手脚麻利、身板硬朗。刘正美老人每天打理自家的菜园，松土、除草、浇水都亲力亲为，并且坚持锻炼身体，让身心始终保持活力。

老人的孙女郭冬梅分享了奶奶的长寿之道：“奶奶常年早睡早起，饮食清淡。”除了自律的生活方式，热闹、舒心的生活氛围也是老人长寿的关键要素。平日里，周边邻居、亲朋好友常来家中陪老人聊天，热闹的氛围让老人心情舒畅、天天开心。

“看着奶奶每天吃得好、睡得香、心情好，我们全家都特别开心。”郭冬梅说，希望奶奶天天开心、岁岁平安，尽享美好晚年时光。

(通讯员 陶俊蓉 鲁海杨 文/图)

宁洱县

宁洱哈尼族自治县生态宜居，现有百岁老人21位。百岁老人的长寿，源于青山绿水的生态滋养、世代相传的淳朴家风和从容豁达的生活心境，也与相关部门落实优待政策，让老人老有所养、老有所医、老有所乐、老有所安分不开。文中两位百岁老人的日常，既是个人福寿的写照，也彰显着当地向善向美的文明底色。

黄秉文：多存善心 多做善事

走进磨黑镇城镇社区黄秉文老人的家中，屋内干净整洁、清爽雅致。虽已是百岁高龄，老人依旧精神矍铄、耳聪目明，日常起居完全能够自理。晨起漫步、练习太极、粗茶淡饭，是他坚持了数十年的生活常态。“过日子啊，心要放宽，琐事不往心里搁，闲气不往身上攒，不管碰到什么事情都要拿得起、放得下。”谈起长寿之道，老人声音爽朗：“做人最要紧的是心态，不嫉妒谁，不攀比谁，多存善心，多做善事，日子自然过得舒坦。”

在家人眼里，黄秉文一辈子勤俭、随和，作息规律、饮食清淡，平时闲不住，常做些轻便家务。走过百年岁月的风风雨雨，他始终心怀善意、知足常乐、通透豁达，把寻常日子过得从容自在。

王秀珍：不与人计较 爱帮助他人

如果说黄秉文老人的长寿是“向内修身”的范本，那另一位百岁老人王秀珍的生活，则用一屋子烟火气，生动诠释了“家和万事兴”的深刻内涵。“孩子



△黄秉文老人



△王秀珍老人

们都孝顺，变着花样给我做可口的饭菜，陪我出门散心，我每天都过得开开心心的。”王秀珍说。老人家中四代同堂，儿孙孝顺和睦，邻里交口称赞，一家人从未红过脸，孝老爱亲的优良家风，在日常点滴中代代传承。

“我母亲性格开朗随和，心地善良，年轻时就乐于助人。”王秀珍的女儿说。

(通讯员 明配英 董建华 高平顺 杨玺 文/图)

江城

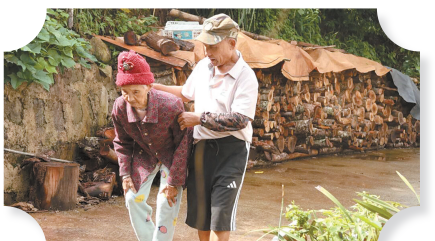
地处“一城连三国”的江城哈尼族自治县，生态优越，气候温润，多位百岁老人在此安享天伦。青山环绕的村寨里，老人与家人的日常，既是民风淳朴的写照，也彰显着江城县旅居康养的独特优势——生态禀赋是自然馈赠，尊老家风是世代传承，养老保障是民生底气，三者交织，绘就边疆民族地区老有所养、老有所乐的图景。

杨三娣：好山好水好心态

走进康平镇中平村三家村民小组杨三娣老人家，庭院被收拾得干干净净，就连墙角的杂物都码放得整整齐齐。屋檐下，99岁的杨三娣正坐在凳子上，小口品尝着儿媳端来的西瓜，家人围坐一旁聊天，欢声笑语不断。“婆婆一辈子都是忙忙碌碌，现在年纪大了也闲不住，自己能做的事从来不让我们插手。”儿媳笑着说。老人生活能自理，会熟练使用液化灶、电磁炉做饭，有空时还会挎着竹篮去菜地摘菜，或到院坝喂鸡。每逢节假日，在外务工的儿孙们都会赶回来，一大家子围坐一起吃团圆饭，尊老敬老的家风在热乎乎的饭菜代



△杨三娣老人



△李杨衲老人

代相传。

谈及母亲的长寿秘诀，儿子高少山坦言：“江城山好水好空气好，吃的都是自己种的生态菜。我母亲性格随和，一辈子没有和邻居红过脸。儿孙们都很孝顺，家里也没有矛盾，老人心情舒畅自然就长寿。”

李杨衲：爱吃红烧肉、爱串门

家住嘉禾乡联合村的李杨衲老人今年101岁，平时最爱吃儿子做的红烧肉，也喜欢吃甜食，闲暇时总爱去邻居家串门，和老朋友们一起看电视新闻、拉家常。“一直都是我媳妇在照顾老人，几十年从来没有怨言。”老人的儿子白云班说，如今国家政策好，老人每月都能领长寿补贴，好日子还在后头呢。

(通讯员 张榕 李丽娅 文/图)

墨江县

墨江哈尼族自治县着力构建“居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合”的养老服务体系，以政策保障和精细服务，让老年人老有所养、老有所安、老有所乐。这张由多方织就的“守护网”，稳稳托举起高龄老人的幸福晚年。

李德纯：一屋书香伴暮年

6月5日，李德纯老人迎来了自己101岁的生日。这位已过耄耋之年的老人脸上舒展的笑容，既藏着岁月沉淀下来的从容平和，也生动地勾勒出当下“老有所养、老有所乐、老有所安”的幸福养老图景。

暖阳和煦，清风拂面，墨江哈尼族自治县中心敬老院里一片祥和喜庆。听说院里要为自己办101岁寿宴，李德纯老人提前好几天就预备了一份特别的心意：一封一笔一划亲手写的感谢信。信纸上的字迹带着老人特有的朴拙，笔锋却藏着劲道：“我感谢为失能老人服务的姑娘，我衷心向她们表示感谢！”简简单单的字句，表达着他对工作人员常年贴心陪伴、细致照料的满腔谢意。

对着镜头时，老人特意挺直了腰背，声音洪亮：“我叫李德纯，今天101岁啦！”寿宴开席后，赶来祝寿的亲友、院里的工作人员，还有同住敬老院的老伴们都围拢到他身边，一声声“福如东海”“寿比南山”“岁岁安康”的祝福不绝于耳。李德纯老人握着大家的手连声道谢。在幸福的笑声里，众人簇拥着老人切开了生日蛋糕，又一起吃上了热气腾腾的长寿面，蛋糕的甜和面香交融，满屋子都是浓浓的幸福感。

“我们每个星期都会来看他，和他聊



△李德纯老人

聊天、叙叙旧。虽然他无儿无女，但性格开朗、生活规律，吃得香、睡得稳，每天都高高兴兴的，这就是他长寿的秘诀。”亲友苏振梅说。

正如亲友常说的，豁达和热爱早已刻进了李德纯老人的生命里。老人出生于1925年，年轻时就是乡里远近闻名的“赤脚医生”。凭着一股不服输的钻研劲，他自学草药知识与理疗的技术，常年挎着药箱走村串户，守护邻里健康。一晃百年岁月流转，这份对医学的热爱却从来没有淡过，哪怕如今已是101岁高龄，他依然保持着学习中草药知识的习惯，把日子过得既充实又踏实。

(通讯员 沈洪映 李娅丽 文/图)

