

瑞安现有百岁以上老人50位 他们的长寿秘诀是：性格开朗生活简朴家庭和睦

见习记者 陈京子

山中常见百年树,世上难遇百岁人。随着社会的发展,人们生活水平的提高和保健意识的加强,老年人的身体日趋健康,寿命逐渐延长。近段时间,我市一群年过花甲的老同志和爱心人士顶着烈日,历时3个月,拜访了我市所有百岁老人,探寻长寿秘诀。



给老人送上慰问金

古稀老人慰问百岁老人

百岁老人是社会的精神财富,关爱老人也是关爱自己。发起人、78岁的市老年科技工作者协会秘书长李学荣说,此次慰问调查活动受到市科协、市老科协、民政局、老龄办、卫计局等部门的支持。

据了解,参加这次慰问百岁老人活动有30多人,大多是六七十岁的老同志,他们中有退休医生、教师、工程师、企业家、老干部等,年纪最长的已达81岁高龄。这些老同志和其他爱心人士不索取任何报酬,自备车辆,跋山涉水,上门慰问百岁老人。大家还筹集爱心款9万多元,其中一名爱心人士个人捐款2万元,为每位老人送上500元慰问金和150元夏令用品。一些医务人员还自带医疗设备,为老人免费体检、按摩、针灸。

最受百岁老人欢迎的是拍照环节。在

爱心人士帮忙梳妆打扮下,老人们挺直腰板,目视镜头,幸福全写在脸上。看着现场直接打印出来的照片,装进相框,写上老人的名字,附上祝福语,百岁老人笑得合不拢嘴。

全市现有50位百岁老人

真没想到,你们会过来看我!现年110周岁的姜碎凤老人握着爱心人士的手激动地说。家住马屿梅底的姜碎凤是我市目前年纪最长的老人。老人虽已年高,但精神不错,口齿清楚,与人交谈也不显累。

据市民政局统计,截至今年8月初,我市有百岁老人50人,其中玉海街道5人、潘岱街道2人、高楼9人、陶山6人、马屿8人、江南片(飞云、仙降、南滨、云周)6人、上望街道4人、湖岭5人、塘下5人。

根据此次慰问调查,这些百岁老人大部分身体健康、精神矍铄、思维清晰,能生



为老人体检



活自理,有的还可自己动手煮饭烧菜,但个别老人身体状况比较差。

百岁老人中,女性人数约是男性的2.5倍;从分布区域来看,乡村多于城镇,这与乡村环境优良、空气好、水质佳、生活节奏慢有一定关系。

调查中,爱心人士还总结出了这些百岁老人的一些长寿共性,如开朗的性格和良好的心态,几乎被所有百岁老人列为养生之首位。此外,简朴、稳定和有规律的生活方式,从事力所能及的家务活,劳逸结合,也是很多百岁老人的养生经。他们有着良好的生活习惯,不挑食,基本做到膳食定时、定量,荤素兼有;多数老人跟子女住在一起,家庭关系和睦。

据悉,目前已有9名爱心人士联名向市科协申请成立瑞安市百岁老人健康研究会,旨在深入研究百岁老人的健康长寿要诀,总结客观规律,更好地为老人服务,为社会服务。

秋高气爽还要等 下周气温将回升

本报讯(记者 蔡玲玲 通讯员 潘云丹)前一阵,在雨水和凉风的夹击下,我们差点以为秋天就要来了。市气象台表示,这其实是错觉!副高赖着不肯走,未来几天又要加强,9月24日以后气温还将回升。夏秋之交,这样反复的天气很可能会来好几轮。

根据市气象台最新预测,我市本周后期降水天气增多,下周初多云天气为主,气温稍有回升。市区周五,多云到阴有时有阵雨或雷雨,24至31;周六,多云到阴有阵雨或雷雨,25至31;周日,多云到阴,部分有阵雨或雷雨,26至32。

虽然还未迎来真正天清气爽的秋天,但眼下的天气比盛夏时要舒服多了。周六要迎来秋分,也意味着我们将告别酷暑盛夏,进入一场秋雨一

场凉 之季。

此时,一些人会有困倦疲乏的感觉,这种现象被称之为秋乏。秋乏是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应。虽然经过一段时间的调整与适应,秋乏会自然而然地消除,但为了不因此影响工作和生活,最好还是采取相应的防治措施。

防秋乏的最好办法就是:适当地开展体育锻炼,增强身体素质,比如跑步、爬山等有氧运动。良好的睡眠有养阴培元之效,睡觉最好在子时之前,由于子时是阳气最弱、阴气最盛时,此时睡觉,可达到事半功倍的效果,不仅能养阴,睡眠质量也最佳。

看看天气

RUI BAO

149辆出租车 获 文明使者 称号

本报讯(见习记者 陈京子 通讯员 项婷婷)瑞安市巡游出租汽车规范经营文明服务 文明使者 表彰大会日前举行,兑现了瑞安出租汽车与文明的第一个约定,第一周期共有149辆出租车获得 文明使者 称号及每辆1000元奖金。

据了解,8月15日起,市道路运输管理局在全市出租汽车中开展 文明使者 评选活动,每月一次,为期3个月。乘客通过扫描每辆出租车上粘贴的专属活动二维码,对出租车司机进行评分。

出租车 文明使者 代表刘福来说: 文明使者 称号是对我的工作的一种认可和肯定,欣喜之余我更感受到一份不可推卸的社会责任。今后我将以更优质文明的姿态为乘客服务,为构建文明瑞安出力。

当天的会议还通报了14辆不文明出租汽车,要求知耻而后勇,奋力补短板,尽快整改到位。

市交通运输局相关负责人希望出租车驾驶员发扬不讲条件、不讲客观、不讲理由的工作态度,坚持不懈,树立良好形象。

瑞飘香、秋越吟

全国越剧名票献艺瑞安



本报讯(见习记者 陈京子)日前,瑞飘香,秋越吟 全国越剧名票瑞安演唱会在瑞安电影城精彩上演。来自上海、杭州、宁波、温州、南京等地的25位名票演绎了一场越剧经典唱段,吸引了500余名戏迷观看。演唱会还特邀上海越剧院优秀青年演员斯玉林和邓华蔚前来助阵。

当晚,名票轮流登台,《梁祝》、《王老虎抢亲》、《白蛇传》、《打金枝》等耳熟能详的越剧经典选段逐一上演,3个多小时的演唱会高潮迭起,观众叫好声掌声不断。次日,许多戏迷意犹未尽,与名票们在市越剧团文化驿站继

续交流互动。

我非常喜欢越剧,但在瑞安这类活动不多。此次活动的发起出资人之一蒋孔丽说,我就想请各地名票来瑞安办一场越剧演唱会,让瑞安的戏迷大饱眼福,增进年轻人对越剧文化的认识。

参加此次演唱会的唯一一位瑞安名票金东霞对越剧有着特殊的情怀。我以前在瑞安越剧团待过一段时间。出于对越剧的执著和热爱,近几年我又重拾越剧,挤出周末和节假日空闲时间参加各种演出。她说。

我市举行 爱牙日 广场义诊活动

本报讯(记者 林翔翔)9月20日是全国第29个爱牙日。当日17时30分至22时,由市无党派人士联谊会等单位联合在瑞安广场开展 爱牙日 大型宣传义诊活动。

今年全国爱牙日的主题是 口腔健康,全身健康。据介绍,口腔健康

与全身健康密切相关,口腔中的感染和炎症因子可导致或加剧心脑血管疾病、糖尿病等慢性病,危害全身健康。义诊现场,口腔专家为市民免费检查口腔健康,讲解口腔预防保健知识。当晚共发放宣传资料3000余份。

吴志若获省金牌注册 造价工程师称号

本报讯(通讯员 林蓉) 浙江省首届十大金牌注册造价工程师 竞选决赛昨日在杭州落下帷幕。浙江瑞扬工程咨询招标代理股份有限公司副总经理吴志若荣获温州第一、全省

第五。据了解,吴志若曾在2015、2016年带领瑞扬团队分别参加温州市首届和浙江省首届工程造价技能大赛,取得温州赛区个人冠军和团队冠军。

潘岱上溪村干旱缺水多日

消防队连日紧急送水解难

本报讯(通讯员 许俊程 记者 金邦寅) 辛苦了,这么热的天来给我们送水!昨日,潘岱街道上溪村村民潘先生紧握住消防队员的手,连声感谢。

前段时间,持续的高温少雨天气导致上溪村山上的蓄水池水量急剧下降,村民的日常生活用水受到严重影响。尽管大家一再节约用水,但由于本次高温少雨天气持续时间较长,仍然出现人畜饮水困难的问题。

获悉此消息后,潘岱消防专职队紧急调派装满水的消防车来到该村,连续几天为村民家送水,让见底的水缸重新满了起来。

市公安消防局相关负责人表示,为了更好地缓解上溪村村民用水难问题,将增派其他消防队车辆开展上门送水活动,直到恢复供水为止。



境外驾驶证转入手续办理不用跑温州了

车主可到市车管所办理

本报讯(通讯员 林抗 记者 李心如)近日,市车管所开通一项新业务,境外驾驶证转入手续可直接在该所办理。

之前听说境外驾驶证转入需到温州车管所办理,我嫌去温州太麻烦,一直拖着没去办。现在能够在瑞安办理,方便多了。9月15日上午我考完科目一,直接在窗口领到了国内驾驶证。从美国回来的曹女士在市车管所拿到了她的国内驾驶证,成为市车管所办理境外驾驶证转入的第一例。

市车管所副所长朱秀霞介绍,持境外驾驶证在国内是不能直接开车的,需转换为国内驾照。以前要到温州车管所办理,报名申请、理论学习和科目一考试,要跑多趟温州,很不方便。考虑到这一情况,车管所立足最多跑一次,向温州市车管所争取申请境外驾驶证转入办理权限。她说。

相关链接:

境外驾驶证转入,车主需提交以下材料:

- 1.居民身份证(原件及复印件);

- 2.护照、温州居住、暂住证明或境外人员住宿登记凭证;

- 3.港澳身份证、台胞回乡证(有效期3个月以上)、温州居住、暂住证明(原件及复印件);

- 4.境外机动车驾驶证(属于非中文表述的还应当出具中文翻译文本),境外居留或签证(原件及复印件)。

转入办理流程:拍照(不得穿制式服装) 提交机动车驾驶证身体条件证明 窗口受理 缴费 通过科目一考试 制证。