

# 市档案局联合永康一周为53名百岁老人建档案 咔嚓 一声 记录百年人生



志愿者为象珠镇黄岗村100岁老人陈桂冬服务。



方岩镇下邵村101岁老人陈兰其在缝衣服。



西溪镇上坛村101岁胡妙英在阅读。

在重阳节即将到来之际,市档案局联合永康一周在全市范围内发起了“我为百岁老人建档案”活动,并以此活动为契机,召集志愿者上门走访我市所有百岁老人,为他们献爱心、建档案。让我们跟随志愿者的脚步,一起探其“长寿秘诀”。

见习记者 姚岚

## 胃口好不挑食 两颗牙齿吃下一只烧饼

日前,市档案馆工作人员和摄影志愿者一行人来到花街镇,在当地联络员的帮助下,走访了两位百岁老人。入秋以来,风雨不定,当天下午的大雨使大家不得不放缓行程。汽车在坑洼的泥土上缓慢行驶,在一路颠簸后,一行人终于在大雨中来到枫坑村,看望了周阿龙老人,并为其拍摄一张照片,向老人送上一份慰问品。

今年100岁的周阿婆虽然身材有点瘦弱,但精神状态很好。当她得知有人来拍照的时候,她连忙说自己老了脏了,不好看了,并招呼女儿帮她梳头发整理衣裳,配合我们拍照留念。

老人的子女跟我们说,近三四年,老人变得腿脚不便,但是胃口一直很好,简直就是一个“吃货”。虽然现在她只有前面两颗断了的牙齿可以用,但仍旧爱吃饭,什么菜都喜欢吃。有一次外孙给她买了只烧饼,她便坐在那儿把一只饼吃了。如今老人已五世同堂,拥有50多位后代。

## 年轻时练就好身体,有时还要打打麻将

在倪宅养老院,金章吐老人见到志愿者到来,笑呵呵地出来迎接。看着他稳健的步伐和乐观的精神,谁都没有想到老人已经101岁了。志愿者向金章吐送上慰问品时,老人口齿清晰又略显激动地说:谢谢你们,谢谢

老人现在身体状况一直很好,就是有些耳背,交流时常常要对着他的耳朵重复好几次。

## 老人有精神追求最为重要

虽然此次活动是由志愿者免费为百岁老人拍照,但一路走来,志愿者们也感到收获不少。志愿者金淑中深有感触地说:这样的活动我觉得很好,应该坚持做下去。一路上虽然会有艰难,但我们为的就是能够为老人做些记录,给他们以及他们的后辈留下一些可以纪念的东西。金淑中告诉记者,她也快70岁了,通过这次活动看到这些健康快乐生活的百岁老人,仿佛打开了另一个世界的大门,颠覆了之

谈到长寿的秘诀,老人说,他年轻时是一名生意人,常常一大清早就担着两箩筐小玩意,走四五十里山路到义乌或者武义做一些小本生意。也正因为年轻时的经历,练就了一副好身板。现在,老人虽然不能一口气走很远的路,但走个两三公里一般没有问题。平时他精神特别好的时候也会和其他老人打打麻将,休闲一下。

前她对百岁老人的印象。而且老人们的长寿经验十分值得大家去推广、去学习。志愿者金连升告诉记者,在他走访的百岁老人中,长寿的原因主要是心态好、与人和善,不少男士保持适量饮酒也能保证充沛的精力。但家庭和睦,子女孝顺,才是老人福寿康宁的保证。

志愿者胡波则认为,有点精神追求是这些长寿老人最为突出的一点。他走访过的几个百岁老人基本上都喜

西溪镇上坛村胡妙英老人已经101岁了,老人家身体可硬朗了,经常在村子里走走逛逛。有初中文化的她还常常会念佛抄经书。当她把自己所抄的《五谷真经》念给志愿者听的时候,还会十分耐心地念一句解释一句,生怕大家听不懂。

欢摆弄花草草,像徐保求老人甚至还养了鸡和猫,胡章龙老人喜欢看戏,会打罗汉拳,甚至还能打打麻将。有些看似微不足道的爱好,或许也成为老人们晚年生活的动力。

据了解,目前我市百岁以上老人共有53名。市档案局工作人员和志愿者将在接下来的一周时间全部走访到位。

(本版图片由志愿者金连升、钱林松、徐爱群提供)

## 天气转凉,现熬阿胶糕受热捧

记者 施美园

俗话说“秋冬进补,来年打虎”,入秋以来,传统的滋补方式开始流行,其中手工熬制的阿胶糕因为携带食用方便,一路走俏。

日前,记者走进位于九铃东路的东阿百年堂阿胶专卖店,就看到工作人员正在两口铜锅中熬制阿胶,胶香四溢。

据该店工作人员介绍,该店里的手工现熬阿胶糕有别于传统的阿胶芝麻核桃糕。因每个人的身体状况不同,百年堂阿胶会根据消费者各自的状况推荐不同的类型的阿胶

糕,加以不同的食材进行合理调配,主要有女士型、男士型、儿童型、孕妇型、产妇型、老年型、驱寒型、无糖型等等。

制作阿胶糕的食材新鲜与否决定着阿胶糕的口感。百年堂阿胶糕的食材选用很是讲究,芝麻选用上乘芝麻现用现炒,核桃选用口感更好的云南纸皮核桃现烤,枸杞选用的是中宁枸杞,桂圆选用的是剔透的福建莆田桂圆,阿胶则直接从工厂到全国专卖店,品质可追溯。

我们的阿胶糕真空包装,每天吃一袋,像吃糕点一样,服用方便。一份阿胶糕可以吃60多天。还可以

根据顾客的口味加入不同辅料,放糖多少也可以灵活掌握。掌柜朱先生表示,由于现场配料,现场熬制,现场包装,让消费者看得明白,吃得放心,所以很受消费者认可。

如果你正在准备为家人和自己选购阿胶糕调理滋补,不妨到东阿百年堂阿胶专卖店去看一看阿胶糕是怎么制作的。

免费咨询  
送货电话:  
87528900

