# 活过100岁的秘诀藏在生活细节中

上海市民政局近日发布了2017年底及2018年上海百岁寿星榜。据悉，上海已成为名副其实的长寿之城，每10万人中有百岁老人数量达到14.9人。截至2018年9月30日，上海百岁及以上老年人口达2281人，其中75%是女性。

长寿有什么秘诀？从百岁老人们的故事中或许可以得到答案。

■本报记者 祝越

## 长寿老人更喜欢吃鱼

在此次发布的百岁老人榜中，今年111岁的徐素珍阿婆成为上海最高寿老人。徐素珍有一个和睦的大家庭，全家四世同堂，孙子孙女们都很孝顺。徐素珍的儿子儿媳透露，老太性格开朗、心地善良、与世无争。平时省吃俭用，但谁家有困难，她都会捐钱相助，“老人喜欢吃法式小面包、牛奶、鸡蛋等，不吃肉。”

85岁一个人坐飞机去广州看外甥、94岁髋关节骨折三个月就痊愈……今年108岁的何莲芳老人就是这么特别。负责照顾老人的大孙女曹列笑着告诉记者，奶奶之所以健康长寿，也许和吃的东西有些关系。原来，老人非常爱吃淡水鱼，100岁时还能吃上一整条鱼。平时饮食以清淡为主，但肉吃得不多。水果里最爱吃香蕉，几年前一天要吃上6根香蕉，现在每天也要吃两根。其他东西可以不吃，香蕉是万万不可无的。

## 离不开家人悉心照顾

走进苏阿银老人家里，记者首先就被挂在客厅里的全家福吸引，只见照片上老老小小几十个人，坐在第一排最中间的苏阿银老人笑得格外慈祥。

苏阿银出生于1908年1月31日，家住浦东祝桥镇千汇四村，地地道道的上海本地人，现年110岁。她有六个孩子，如今大家庭五代同堂，足足有80人。平日里，孩子们轮流照看母亲。四儿子周国民告诉记者，二哥就住附近，每天下午会过来坐坐。其他兄弟也都住一个小区，大家平时没事就会聚在老人家里。

说起长寿秘诀，儿子们一致认为是因为老人性格随和、无忧无虑。在周国民的印象里，苏阿银从来没有与别人有过争吵。“以前，村里老人经常会坐在一起聊天，姆妈与邻里关系都很好。”周国民说，现在老人听力不行了，脑子却很清楚，“我们陪护周几谁来、要干什么事都记得住。有一次我忘了收衣服，她还会主动提醒我。”此外，苏阿银还经常会跟小辈们说过去的事情，以此来对照今天的生活，带着满满的正能量。

其实，百岁老人的长寿秘诀除了性格、心态，更离不开家人的悉心照顾。记者在苏阿银老人的卧室里看到，除了老人睡的双人大床，房间另一头还有一张单人床，这就是孩子们轮流过来陪护时睡的床了。老人家中365天不缺人，孩子们除了照顾饮食起居，还时常带朋友一起来家里热闹热闹，家里气氛始终和睦欢乐。

为老人做菜、打扫、擦身……在儿子们眼中，日复一日、年复一年的照顾老人不仅是一份责任，更是一种光荣，也是言传身教的最好“模板”。“照顾姆妈是我们老小的福气。”周国民说，孩子们都会做饭，每家每户要是做了什么好吃的，第一时间就会想到老人，马上端过来。

## 热爱运动记忆力好

一身红衣、鹤发童颜、精神矍铄，很难想象眼前的魏友泉老人已有106岁了，也是敬老院里的“大哥大”。住进凌云敬老院已有10年的魏友泉如今生活基本能自理，并且身体状况良好。老人耳聪目明，每天读书看报，甚至扶着栏杆做一做运动。

一走进魏友泉老人的房间，记者就看到卧室入口的墙上挂着老人百岁生日时上海市政府颁发的贺卡，格外显眼。“我外公年轻的时候喜欢霍元甲，以前还在虹口的体育馆学过拳击。”魏友泉老人的外孙女赵女士告诉记者，老人14岁开始学习修汽车，在部队长期担任驾驶员，后来在地质勘探部门工作21年。在部队锻炼的经历，让他的身体格外健壮。

指着养老院大堂内的一幅书法挂画，赵女士说：“还有一个长寿秘诀就是这两个字——释怀。”老人一直活得很开心，能把不愉快的事放下，从来不会把不愉快的事告诉小辈。对于魏友泉老人的好脾气，凌云养老院院长孙幸一直看在眼里。“敬老院里的老人平均年龄89岁。平时老人之间也难免发生摩擦，但魏友泉老人住进来十年，从来没和别人发生过争吵，也从不计较。”

“外公年轻的时候就爱运动，老了以后也爱做家务，之前都自己洗衣物，鞋子脏了也是自己洗。”赵女士说，外公能保持如此好的状态，也离不开养老院的照顾。“去年外公得了一场感冒，把大家都吓坏了，毕竟这么高龄的老人一般经不起生病的，但外公就是不肯住医院，吵着闹着要回敬老院，回来没几天就痊愈了。外公是真的把这儿当成了自己家。”

摄影 本报记者祝越

记者手记

# 当奶奶爱上奶茶

■本报记者徐晶卉

咖啡店、奶茶店、甜品店……上海街头的网红店只属于年轻人？你错了！老年消费群体在吃这件事上“潮”的程度丝毫不亚于年轻人。许多“奶奶”“爷爷”辈消费者穿着时尚，坐在网红店里手捧奶茶或咖啡聊天，成为申城一道新的风景线。

来自口碑的数据印证了这一点：今年“十一”黄金周期间，上海线下消费总额环比节前增长了29%，其中餐饮消费更是环比大涨31%。值得一提的是，“银发族”在餐饮消费方面体现出强劲的消费力，今年“十一”长假，上海老人的餐饮消费同比增长50%，远超其他后辈。

有数据显示，超过60周岁的上海籍老人数量已突破户籍人口的30%，上海每三个人中间，就有一个是“银发族”。消费升级的趋势也同样体现在“银发族”身上。以奶茶店为代表的网红店为例，口碑数据显示，黄金周期间，沪上网红奶茶店消费规模增长最快的人群，既不是80后也不是90后，而是50岁以上人群——他们在网红奶茶店的消费环比节前大增25%。

地标级的咖啡店同样涌动着“银发族”的身影。节假日期间，位于石门一路上的星巴克臻选烘焙工坊人流如织，其中就活跃着一群前来品尝咖啡的老年人。他们或是夫妻携手前来，或是三五成群的姐妹淘相聚，在咖啡店里时而拍照，时而询问咖啡豆的特色、烘焙工艺和冲泡方法，挑选自己喜爱的咖啡口味。对这群追求时尚生活的上海老年人来说，人均50元一杯的咖啡，他们同样认可。

除了这些“网红店”，上了年纪的消费者同样讲究品质餐饮。9月21日，阳澄湖第一篓大闸蟹“爬”上餐桌，上海在国庆节期间出现了一波吃大闸蟹的小高潮。大众点评相关负责人表示，国庆期间，大闸蟹代替了本帮菜成为最热门的必吃美食，“在使用必吃榜做美食决策参考的消费者中，90后成为使用榜单的主力军，占比达44.17%。而40岁以上的消费者同样是中坚力量，占比达14.56%，特别是‘银发族’，消费力强劲。”

老年消费群体逐“潮”的需求不仅限于“尝”鲜。他们也正悄然通过各种途径成为互联网消费的新用户，和年轻人一样，体验“提前点单，到店取货”等新功能。来自口碑的数据显示，黄金周期间，老年消费者通过手机预点奶茶的订单数环比节前增长近43%。

除了餐饮消费外，“银发族”对于上海最新最潮的新开业商场也了如指掌。6月刚刚启动试运营，世纪汇里的1192弄老上海风情街区就吸引了许多老人前来“打卡”；国庆期间百联悠迈生活广场刮起的复古风潮又成为“银发族”追逐的新目标；“十一”长假期间，南京路的上海世茂广场、第一百货商业中心全新开业，也吸引了大批老人“尝鲜”，比年轻人还要活跃。

# 有一天，爸妈突然提出想去住养老院

## 在这一刻来临之前，身为子女的我们，应该先做些什么

■本报记者 钱蓓

如果有一天，你爸爸妈妈突然说想住到养老院去，你该作何反应？

作为常常业余客串养老顾问的老龄新闻记者，我的建议是，先回想过去24小时你说的话做的事，有没有在什么地方气到了他们。如果答案为否，请把搜索时间和搜索对象范围扩大，自查自纠，再来一遍。

一个突如其来的“住养老院”的念头——根据我听故事的经验——有些时候未必是老人真实意思的表达，可能是气话，可能是试探，也可能是“威胁”。嗯，有点类似男朋友们闻之胆寒的“求生欲测试”。希望你不要栽在第一道题。

如果家庭内部的科学论证表明，老人的提议是认真而坚决的，那就要开始“择院”了。请回想你为孩子择校的经历，把那份大无畏的精神拷贝过来。不要怕，选择养老院没有那么“恐怖”。

## 找养老院？事先不做攻略怎么行

不止一次有人这样问：“我妈妈/爸爸想住养老院，去哪家好？”

这个问题很难接。上海有700多家养老院、120多家社区嵌入式小型养老院，超过14万张床位，去哪家好呢？

这种问法的适用场景，属于多年以前的“初老社会”。那时养老服务供给有限，养老院绝大多数由政府公办，市、区、街镇各有一家到几家不等。按照就近原则从自家所在街镇找起，可挑的没几家。养老院的收费和服务差距很小，选择余地小，筛选难度也小，不需要做太多功课。

如果这也是你对养老院的印象，那你的知识需要更新了。以如今的行情，找养老院不做点攻略是不行的。不如从几个基础问题开始，由粗到细确定择院方向，比如：

父母的身体条件怎么样？一个能够称霸广场的“舞林高手”和一个不能自理的卧床老人，需要的照护服务自然不同，适合的环境氛围也不一样，前者可以去那些收住活力老人的机构，后者适合拥有专业照护经验的机构。

家庭养老预算有多少？以上海而言，从公办机构、公办民营机构、民办机构到纯商业化的养老社区，费用区间跨度很大，三千元到一万元应该是集中度最高的区段，即便是同一家养老院，不同房型、床位和照护级别的收费也不一样。

最需要的配套是什么？比如，医疗几乎是所有老人最先考虑的配套，有人必须住在大医院附近，最好步行可达；有人觉得养老院有内设医疗机构最要紧，或者紧邻社区卫生服务中心也不错；有些养老院没有内设医疗机构，但配有医院班车和跑腿配药服务。

除此之外，养老院的地段、房型、装修、餐食、服务团队、文娱活动以及其他入住老人的情况，都是筛选指标，心里有谱之后再挑机构有助于提高命中率。查询养老机构，可到上海市级和各区的综合为老服务平台，它们对辖区机构的收录最完整；今年上海推出了养老顾问制度，很多社区的顾问已经上线，不妨多向他们咨询。

## 百分百完美的养老院？这个根本不存在

除非老人完全不能自主，找养老院最重要是尊重老人意愿。你永远不知道他们会被什么细节打动，或者卡在哪个始料未及的环节。

走上择院道路，最好有点心理准备，很大概率将是一场持久战。有床位的地方老人看不上，他相中的那家又要排长队；吃得好的地方，交通不一定方便，地铁站附近那家，空间好像又有点局促；有的机构里那些老人感觉玩不到一起去，老人“层次”跟自己差不多的地方，院长又显得太年轻……

以前在郊区养老院见到一对老夫妻，千挑万选住进院内，外向奔放的老太太觉得哪儿哪儿都好，欢欢喜喜交了一圈朋友，老先生有点内向，住得不情不愿，老太太说他有“心病”——舍不得家里的宠物狗，但是他们没找到允许养宠物的养老院。后来两人决定“分居”，老太太留在养老院，老先生回家跟小狗作伴。

百分百完美的养老院大概是不存在的。有对老夫妻卖了静安区的房子，花半年时间在全市找养老院，近在静安、远到青浦，仔仔细细考察了16家，最后选中了宝山区的一家老年公寓。老先生分析，公寓的好处是价格合适、环境不错、房型周正而且离子女家很近，不足的地方嘛，食堂水平一般，房里不能上网，院里一开始招的医生也不太令人放心……

那种纠结，是人到晚年重新安家时的百般慎重。住养老院的老人，绝大多数把那儿视作人生最后一站，收拾所有家当搬进去，可能一住就是十年二十年，挑剔一点有什么不对？有些老人喜欢未雨绸缪，提前几年筹划养老生活，我曾听一位老太太分享她的择院“战略”：她十多年前开始研究养老院，作两手准备，一面在一家据称要排队30年的公办机构登记报名，“占个位”，一面跟进那些新建项目，“提前踩点”。她辗转好几路公交车，去沪郊一所还没竣工的老年公寓“探院”，后来成为公寓首批入住者，拿下了她引以为豪的“大折扣”。

每次去逛新建成的养老机构，总能遇到一波波看房老人。有些老姊妹穿得五颜六色，一路品头论足，拍拍照，问问价，尝尝食堂老年餐，完全是短途旅游的架势，我怀疑游历养老院已是当代老年生活的重要节目。

## 被老龄化改变的“人生进度条”

已有的养老服务供给虽不能满足所有需求，却也形成了多个梯度、多种类别，需要花一点心思去甄选和匹配。

上海的养老床位是按照户籍老年人口数量的3%投建的，也就是说，住养老院的老人，只是全社会老年人中很小的一部分。除了机构，养老还有很多形态，比如居家、社区、居家+社区、社区+机构等等，与养老相关的服务内容和服务组合更是五花八门、没有定式。

如果选养老院的难度系数让你感到惊讶，说明你有点落伍了，你把老年生活想得太“糙”也太简单。当代老年人需求之丰富、之多元，也许远远超出你的想象。

2017年上海户籍人口平均期望寿命是83.37岁，其中女性85.85岁，男性80.98岁。假如以60岁为“老年生活”起算点，上海人的老年时光有23年，超过人生的1/4长。考虑到女性退休更早、寿命更长，上海女性的“老年”更是长达30年左右。当然，未来社会肯定会重新界定“老”的标准，谁说60岁就老了？

我们现在可以看到的是，被老龄化改变的不仅有社会人口结构，也有每个个体的人生进度条，“老年”在这个进度条上占比如此之高，早早地在财务上和生活上作出规划和筹谋，难道不是非常有必要吗？个体珍视少年多过老年，家庭重视孩子多过老人，“老”“小”两头所获得的注意力和资源，历来都不均衡，但老龄化正在驱使人们重新审视“老”的生命权重和意义。

图片 视觉中国

本报地址：上海市威海路755号 邮编：200041 电子信箱：whb@whb.cn 发行专线电话：(021)62470350 本报北京办事处 北京市崇文门东大街6号8门7层 电话(010)67181551 本报浙江记者站 杭州市庆春路182号7楼 电话(0571)87221696 本报陕西记者站 西安市曲江池南路286号5栋1201室 定价每月30元 零售1.00元
电话总机：(021)22899999 传真：(021)52920001(白天) 广告专线电话：(021)62894223 本报江苏办事处 南京市龙蟠路盛世华庭B7幢 电话(025)85430821 本报湖北记者站 武汉市长江日报路28号23楼E2室 电话(027)85619496 电话(029)89860038 上海报业集团印务中心