

为百位老人留影 本报公益摄影活动记录最美一刻



风俗尚九日，此情安可忘。10月4日是九九重阳节，也是敬老节。节日前，本报发起了“最美夕阳红”百位老人拍摄公益行，多位记者化身公益摄影师和陪伴者，和江苏赫池®的志愿者一行十余人，分两天分别为滨湖区蓝天护理院和百禾怡养院内的老人们拍摄他们专属的时光记忆，留下最美的秋日瞬间。

认真候场，这一刻有点小激动的

在百禾护理院内，一大早，多位老人就等在大厅里等候摄影师。95岁的张文淑穿上绿色系的两件套，绿色开衫上放上了一枚别致的胸针，黑色小西裤，白色镂空皮鞋，她的精心穿搭让人感受到了老年人时尚。“张阿婆当年可是文艺兵，审美是一流的。”院内工作人员表示，她平时的穿衣打扮都很有水准。

而贾琴娣老人则穿上了喜气洋洋红色短袖，衬得整个人都有精神。在轮椅上，还有两个月就将踏入百岁的任月芬老人精神不错，也期待当天的公益摄影。工作人员介绍，老人是院内年纪最大的长者之一，心态特别好，经常会在大厅里跟着大家一起去运动，毫不含糊。

化妆师到达现场后，支起架子，

打开一箱的化妆品，老人们开始有点害羞。“呀，还要化妆啊？”张文淑表示，自己当文艺兵时，化妆可是常事，在地方工作后，就不好意思了，基本素颜出现在同事面前。“描了眉，抹了唇膏，脸色红润，好看。”贾琴娣老人一化完妆，老伙伴们就开始啧啧称赞。

在蓝天护理院内，则是另一派景象。这里有不少退伍老兵在此安养晚年，他们有的特意穿上了自己最珍贵的军装，庄重地挂上自己的各种军功章，等着摄影师前来拍照。在等候期间，他们互动做手指操，还唱起了嘹亮的红歌。各自化完妆后，有的老人还幽默地开玩笑说，很多年没化过妆了，有点要去相亲的感觉呢。

精心准备，用超级耐心满足老人需求

江南晚报有多位摄影师参与拍摄。连着两天，他们都是一大早就赶到养老院。还月亮是摄影记者中资深而又超级敬业的一位，另一位主摄张轶伦则对人物摄影很有心得。负责寻找现场花絮的刘春伟是最佳动员师，拍摄动态视频。新媒体部的负责人朱靖则是全场总指挥，负责沟通、协调所有事务。

“阿婆，放松点，笑一笑”“阿公，朝左转一点，和阿婆靠近一点”“手里的牌牌举低一点”……摄影师和养老院工作人员轻声帮助老人调整拍照姿势。院内也特意为了这次拍摄准备好了写满节日祝福的小道具，

时光记忆，收获开心与感动

来自江苏赫池®志愿者丁南平表示，这是他第一次走进养老机构，陪伴老人一起拍照，老人们的笑容和家中的长辈十分相似，看到他们在拍摄时的欢乐一刻，自己也被深深地感染着，以后会多多从事此类公益活动。他们还给两家养老院带去共计120箱牛奶，祝福老人重阳节快乐，并在一起陪伴老人和辅助拍摄。

团队的化妆师张艳特别认真，她说，近距离地感受到老人精神面貌和心态，感觉很阳光。她表示，老

伴随着“咔嚓、咔嚓”快门按下的声音，一张张幸福的笑脸被相机定格。

有的老人拍完了个人照，久久不愿离去。“我想和老伙伴一起合个影”“我想和照顾我最周到的护工阿姨合个影”“我们家小孙孙今天来看我了，想全家一起合个影”，老人们对此摄影活动特别满意，提出了各自的小要求。

蹲了半天的摄影师其实相当累，但看到老人开心的笑容，就一而再、再而三地为他们“延迟”拍摄时间，拍摄老人想要的照片，让他们满意而归。

人有一种深沉的美，经过岁月积淀之后的那种淡定与从容，让她感受到生命的意义。

两家养老院的工作人员也表示，老人们在这次活动很期待，摄影师们帮他们留下了一份独特的时光记忆，觉得特别赞。“阿公阿婆们说，拍照过节好有仪式感”，百禾怡养院的工作人员陈培珏表示，拍摄很圆满，老人们非常开心，感谢晚报和所有志愿者的辛苦付出。

(晚报记者 黄孝萍)

无锡百岁老人已达608位 最长寿者111周岁

“祝您长命百岁！”这是人们给老年人常用的祝福语，这句祝福在很多老人身上成了现实。近日，记者从市民政局等部门获悉，截至今年9月，无锡市领取百岁尊老金的老人已达608位，其中江阴111人，宜兴130人，梁溪区145人，锡山区38人，惠山区54人，滨湖区73人，新吴区42人，经开区15人。年龄最长者为111周岁。

百岁老人有活力

10月1日，新安街道百岁老医生邹鼎华正用微信与患者交流，并提出诊疗建议。邹鼎华出身于医疗世家，退休前是雪浪卫生院院长，对胃病治疗有独到之处。如今他依然思维敏捷、精神矍铄。聊起他是如何学会智能手机运用的，他告诉记者他对未知事物始终保有好奇心，而电脑、智能手机就像百科全书，可解决不少问题。他向朋友、儿孙学习智能手机运用，每次记录好步骤，一步步操作，用着用着就熟练了。如今他不光用手机听京剧、锡剧，用微信与朋友、患者交流、上网支付等，还经常通过手机了解前沿的医药诊疗信息，补充自己的医学储备。

邹鼎华平时生活自理，经常出

门远足，与朋友聚会。空闲时他还编写了十多部医学心得，如《邹氏内科心法》《胃病心得》《邹氏验方集锦》等。他还爱好书画，客厅里挂满了自己的作品，清新典雅。当天，他穿针引线都不用戴眼镜，看得年轻人都自叹不如。

他总结自己的长寿之道为8个字：戒贪(烟酒伤肝，贪色伤肾，财欲伤心，贪凉伤脾)，爱动(能自理、多活动、常按摩、勤锻炼)，忌忧(万事想得开得失无所谓)，善养(修心养神、善动养身，学好自救知识)。他还告诉记者一些老年人实用的小妙招，如把一些常备的急救药放在客厅、卧室、厕所以及随身携带，以备不时之需。

儿女孝顺乐融融

湖滨苑社区102岁的王荣娣育有7个子女，都非常孝顺。每天家人为她准备好营养可口的饮食有鸡蛋、羊奶、新鲜蔬菜等，还经常为她换换口味，有时是稀饭，有时是面条，有时就来上一碗小馄饨。老人除了耳朵有点背，其余生活都能自理。家人经常陪她散步聊天，老

人腿脚灵便，走上半小时都不说累。

王荣娣的儿子告诉记者，母亲以前除了照顾他们一大家子，还要种菜养蚕非常辛苦，后来还帮着带大几个孙辈。她一辈子勤劳、善良，待人和气，邻居朋友都喜欢与她交往。

幸福生活有保障

百岁老人的长寿秘诀除了自身的良好习惯、家人的关心照顾外，良好的生态环境，还离不开市委市政府的民生保障。无锡良好的生态环境深厚的历史文化底蕴，为城市注入了“长寿基因”；生活配套设施相对成熟并越来越人性化，这些都是百岁老人数量越来越多的重要因素。

近年来，我市高度重视老龄工作，不断健全提升养老服务体系。市民政局相关人士介绍，在高龄养老特别是百岁老人服务方面，有尊老金的发放、居家养老上门服务、老年家庭适老化改造、家庭养老照护床位等措施

给予保障。“十三五”期间，无锡全面建立并落实老年人福利补贴制度，累计发放80周岁以上老年人尊老金6.27亿元。无锡市区每月为百岁老人发放尊老金500元。我市于2018年出台《无锡市居家养老援助服务实施办法》，扩展了接受居家养老援助服务老年人的数量和服务的内容，并提高了困难老人和失能老人服务工时。2021年依托智慧养老平台加强信息公开和监管，共完成老年人家适老化改造2790户。依托有资质的为老服务机构，将专业照护服务送至老人家中，2021年新建家庭养老照护床位880张。(王菁)