



■林累老人的一天

■融媒体记者 陈玲红 王柏峰
通讯员 林祥桂 施新丽
林婧 文/图

116岁高龄！生于1908年7月19日，清光绪三十四年，这位泉州最长寿的老人是南安市向阳乡卓厝村的林累。虽是超高龄，但老人生活能自理，煮饭、洗碗、晾衣服、泡茶……时不时还用棕条做把手扇。已是五代同堂的她，内外子孙有82人，她不仅每个都记得，而且能细数孙子们在哪上班，给她买过什么好东西……昨日上午，记者前往卓厝村拜访这位老寿星。



五代同堂 内外子孙82人 每一个都记得

见记者一行到来，林累老人拄着一根细长的竹拐赶忙从房间里迎出来招呼大家。老人坐在一把矮凳上，一边倒茶一边和记者聊天。

林累生育三男三女，平时和排行第五的儿子姚泰山住在一起，老二姚坝和媳妇住在隔壁，方便照应老人。老太太现在五代同堂，内外子孙有82人。82个子孙老太太都记得，她抬起手上戴了有些岁月的戒指和手镯，一一说出是哪个孩子送的。“我带了几十年，是我官桥的一个乖孙送的，我还有个孙子在江西制药厂工作，有出息……”老太太虽然有点耳背，一口牙也掉光了，但说起话来还是很清楚。

这样健朗的老太太，很难相信她已经116岁了。老人从家里翻出2012年登记的户口本、1985办的旧身份证、2012年办的二代身份证、政府发的“五老”证，所有证件上的出生年月都是“1908年7月19日”。“她的东西她都自己保管，放在箱子里还得锁起来，保管得很好。”姚泰山说，老太太虽然高龄，但脑子还非常清晰，曾做过地下党，一直以来政府都非常关心她，二代身份证也是派出所的民警主动上门帮忙更换的。



扫码看视频

四招养生 早5点起晚7点睡 不吃肥肉爱饮茶

116岁的老太太有什么养生之道呢？“早睡早起，饮食清淡，常年喝茶，中药治病。”谈到老人家的长寿秘诀，姚泰山认为就是这16个字。他说，老人家每天早上5点多就起床吃早饭，下午三四点吃晚饭，晚上7点左右睡觉，三餐多以粥为主。“她爱喝粥，现在我们会用炖好的汤给她煮咸粥，有时候她会自己煮地瓜粥和青菜。她一点点肥肉都不吃，海鲜可以吃，但不是很喜欢。”姚泰山说阿母一辈子都偏爱素食，而且每天都要喝茶。“茶叶是自家种的，拿一小撮往壶里一放，可以喝一整天”。

“阿母很少生病，疫情时也没有发烧，就是有点感冒症状，自己熬点草药喝，两三天就好了。”姚泰山说，他们特意留了一小块地种些薄荷、石兰、香芦等清热解毒的草药，长成后摘回来晒干，以备不时之需。“她很喜欢这些草药，以前会自己去采，后来叫我们帮忙采，采回来晒干收着。”姚泰山说。

三项爱好 织布做衣 编棕条和做茶

和众多农村妇女一样，林累老人一辈子务农，不一样的是她会织布。“以前很穷，没钱买布，有点棉花织布已经很好了，小时候我们一家十来口人，衣服都是阿母自己织布再缝制的。”姚泰山介绍。

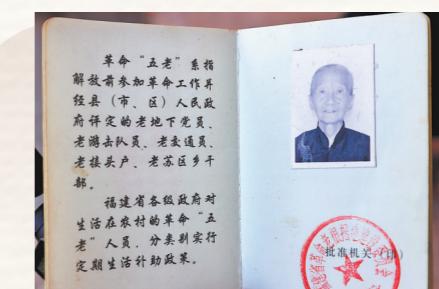
在林累老人的娘家永春县外山乡云峰村，有一项全村大多数姑娘都会的技能——手工编棕条，编成手扇、小篮子、吉祥小物件等。“这个要再用12条棕枝一起编，少一条都不行，再把硬币用彩线包裹起来的，叫‘钱宝’，给小孩子戴上，能辟邪保平安。”林累老人现在依然对这些手工编织很痴迷，没事就编一编打发时间。“我们把棕枝采来，煮好晒干后放着，她需要时会自己拿出来编。”姚泰山说，过去困难时期，老太太会用这些手工制品换回米和盐，如今编的都直接送人，家里还有几个手扇没送出去，“她去年以来才编得少了些”。

现在林累老人的生活里少不了的一件事就是喝茶。“可以少吃一顿饭，不能少喝一天茶。”老人说，她种了一辈子茶，也喝了一辈子。采访之初，儿子忙着招呼客人，一时忘记给老母亲倒茶，急得老人都生气了：“你还不快倒给我……”众人看了都觉得有趣。

两件趣事 111岁步行去永春 洗衣不舍得放洗衣液

“不仅有点小脾气，还不服老。”二儿子姚坝聊起母亲时说，2019年5月的一天，大清晨家人发现老太太不见了。“楼上楼下、邻居家，找了好久都没找到，当时她已经111岁了，走丢或者摔倒了可怎么办！”后来，姚坝打电话到老人的娘家，才知道老人家挂念嫁到外山的女儿，竟然自己走路回娘家了！“从我们这到永春云峰村虽然都是水泥路，但也有两三公里远，她整整走了一个多小时！”姚坝说，万幸只是虚惊一场。

让家人感到有福气的是，老人家身体一直挺健朗。“我们只需要把她要用的东西帮她买来，其他的煮饭、洗碗、洗澡、晾衣服，她都能自己来。”姚泰山表示，虽然他不主张让阿母使用电器，怕有意外，但老太太很自信，表示“能行”，百岁后还学习如何使用洗衣机。她自己会调模式，但因不舍得放洗衣液，经常洗不干净衣服。



福建省革命“五老”荣誉证书



看到记者要为她和儿子儿媳拍照留念，林累老人下意识地梳整头发。

一身光荣 曾是地下党交通员 将情报藏于发髻间

116年，林累老人走过晚清、民国时期，在特殊时期参加革命，成为一名地下党交通员。说起地下党工作，老人虽然已经无法完整表达，但还是很兴奋：“那是最光荣的时刻。”

据南安市向阳乡的相关记载，1947年3月，卓厝村洋坪自然村成立中共洋坪党支部开展革命工作，林累在同年参加革命，为游击队传递情报和送饭，林累的家也成了中共洋坪党支部的接头地点。什么时候组织战斗、有什么秘密行动、需要什么人参加……她负责及时将重要信息传递到位。

“女子送情报比较不会被怀疑，以前会盘发，送饭时就把写着情报的纸条藏在发髻里或鞋底，保安团不会想到。”村里另一位地下工作者姚斧头在之前的媒体采访中曾这样介绍。1948年的一天，林累得知保安团有一个营准备到洋坪村围剿共产党员，因她信息传递及时，洋坪党支部及游击队得以安全撤离。但是留下来关注保安团动态的林累不幸暴露被抓。“被绑在树上拳打脚踢，我听五叔的话任他们打，一个字都不说，后来大庭村的人救了我时，血从头上流了下来。我只简单擦一下，一天后才止血。”林累在采访中回忆。

采访结束后，我们的摄影记者提出为林累老人和她的儿子、儿媳拍照。坐定后，老人很郑重地抬起手摸了摸头发，整理好仪容：“我老了，没有什么东西可以送给你们，日头到中午了，你们就在我家吃完饭再走吧，我让儿媳妇做饭请你们！”

延伸 阅读

中国最长寿：135岁

根据中新社2021年报道，中国最长寿的老人阿丽米罕·色依提于2021年12月16日在新疆喀什去世，享年135岁。

阿丽米罕·色依提出生于清朝光绪年间，经历跨三个世纪。生前，老人表示长寿的秘诀是“顺其自然”。平日里，她饮食简单，有什么就吃什么，面食是她的最爱。新疆人能歌善舞，每天饭后唱歌是阿丽米罕不能缺少的环节。遇到烦心事，老人也会唱歌调节一下情绪，让自己快乐起来。

漳州最长寿：122岁

据《海峡导报》2024年8月相关报道，漳州龙海区海澄镇溪北村的林蛇母今年已122岁，或是福建省最长寿的老人。

林蛇母老人生于清光绪年间（1902年6月18日），是中国近代百年历史的亲历者和见证者。2021年记者去采访她时，老人因意外摔倒，无法下地行走，只能躺在床上，不过除此之外并无其他病症。老人精神还不错，爱与人聊天，尤其喜欢回忆过往的艰苦岁月。

泉州有百岁老人528人

■融媒体记者 陈玲红

记者从泉州市民政局了解到，截至今年6月底，全市户籍人口中60周岁以上的老年人口有134.75万人，占户籍人口比例17.37%；百岁老人有528人。其中，南安百岁老人最多，有132人；最高龄也在南安，达116岁。

老龄化率低于全省全国水平

据统计，截至今年6月底，全市户籍总人口775.95万人，其中60周岁以上的户籍老年人口为134.75万人，占户籍人口比例17.37%；80周岁以上的户籍老年人口为17.86万人，占户籍人口比例2.30%。我市人口老龄化率低于全国（21.1%）全省（18.2%）平均水平。虽然泉州仍属于人口净流入城市，但已呈现出基数大、增速快、高龄化特点，预计到2030年将达200多万人。

全市目前共有百岁老人528人，其中男性84人，女性444人。百岁老人最多的三个县市区分别是：南安市132人，男性19人，女性113人；晋江市90人，男性11人，女性79人；安溪县65人，男性14人，女性51人。

各类养老机构全覆盖

为应对人口老龄化，近年泉州多措并举，着力提升养老服务水平。

目前，全市共有各类养老服务机构和设施2837所，基本实现一县一社会福利中心、一乡镇一敬老院，城乡、社区（村）养老服务站、街道和重点乡镇养老服务照料中心全覆盖，解决养老服务“住不上”问题。

据统计，全市12个县（市、区）已有9个县（市、区）出台本地户籍老年人入住养老机构补贴政策。属于低保对象的，补贴500元—1000元；60岁以上不属于低保对象的，补贴200元—600元。我市有特困老年人4013人。其中，有意愿入住养老机构的特困老年人有536人，居家分散供养的有3477人。供养特困老人，各县（市、区）有相应补助。其中，石狮每人每月最高可补贴3303元。

为促进养老服务护理员的职业技能水平和养老服务水平提高，截至2023年12月底，我市已培训养老服务从业人员2.8万多人次；出台在养老机构从事康复护理等大中专毕业生学费奖补和一线从业人员入职岗位奖补激励政策，最低奖补3000元，最高1.2万元；下拨护理员奖补34万元。