

心态豁达 勤俭自立

百岁老人章恕琴书写生命传奇

□全媒体记者 雷琳琳 文/图

在全市享受高龄津贴的老人中,章恕琴是最年长的一位。这位历经百年风雨的老人,用自尊自立的品格、乐观豁达的心态,书写了一段动人的长寿传奇,其朴素的生活智慧也给人诸多启示。

章恕琴的前半生,饱经沧桑。儿子汪大武回忆,自己一岁多时,父亲随南京中央大学迁往台湾,留下母亲一人“独撑门户,自力更生”。这位曾裹小脚的女性,没有向命运低头,而是走进服装厂,靠双手撑起整个家。“在服装厂参加工作,有一份工资,可以养活家庭,培养我成人。”汪大武说。即便在汪大武1968年插队落户、调往上海工作后,章恕琴仍长期独自在安庆生活,始终坚守着“不麻烦人、不拖累人”的信念,事事亲力亲为,铸就了坚韧的自尊与独立人格。直到前两年,她仍坚持自己打扫房间、打理个人卫生,甚至还会让晚辈穿针引线,自己缝补旧衣袜,“动动手脚,就不容易呆痴”是她常挂在嘴边的话。

谈及母亲的长寿秘诀,汪大武认为,首要在于她自尊乐观的人生态度。老人在逆境中从不怨天尤人,始终对生活抱有希望。退休后,她坚持打太极拳、练老年健身操,还有个独特的养生习惯——用手串摩挲双手安定养神。平日里,她喜欢看电视、听黄梅戏,偶尔打小麻将活动脑筋。她记忆力超群,家族三代十几位亲人的生日都记得清清楚楚。

饮食上,老人并无特殊讲究,“有什么就吃什么”,唯独因困难时期吃够了山芋和稀饭而不再食用。她对糯米食和甜食则格外偏爱,一生勤俭,剩菜剩饭从不浪费。儿媳唐元嫦介绍,如今老人卧床休养,饮食仍精心安排。“现在每天两餐,每



百岁老人章恕琴生活照。

天坚持给她喂鸡蛋和牛奶,把蛋黄、蛋白捣碎,中午前基本能吃完,晚上视情况准备些软烂的饭菜,把小青菜、茄子烧烂、弄碎喂她吃。”

老人脾胃功能好,去年一顿尚能食用四块绿豆糕。偶尔感冒,她不依赖药物,习惯连喝三杯开水发汗自愈,抵抗力令家人称奇。更让人惊叹的是,她在94岁高龄接受髋骨置换手术前,体检指标竟与七十多岁的人相仿,医生也感到惊讶。这一切,或许正是她长期积极生活、心态豁达的生动体现。

“她有一个特点,就是特别知道感恩。”汪大武动情地说。无论是亲朋邻居帮忙修理水电、代缴费用,还是各级领导节日慰问,老人都铭记于心,反复叮嘱儿子不忘感谢。她感恩新社会让她自食其力,也欣慰于晚年赶上了好时代:改革开放后生活改善,孙子考上北京大学并成为欧科院院士,政府发放高龄津贴,

社会关怀备至,这些都让她觉得“活得很有滋味”。

2014年,儿子汪大武曾接母亲至上海共同生活,可老人始终心系故土安庆。2022年初,家人尊重其意愿,克服困难陪她回到安庆。回到熟悉的环境,亲朋老友络绎探望,国外重孙女的视频问候,都让她倍感欣慰。今年,家人特意购置江景电梯房,方便用轮椅推她出行。虽然自2024年摔倒后卧床不起,但儿媳唐元嫦表示:“她很乐观开朗,虽然躺在床上,神志依然清楚。”

回顾母亲的一生,汪大武感慨,是老人的自强自尊、乐观豁达、知足感恩,以及家人与社会持续的关爱,共同铸就了这段生命奇迹。从乱世自立到四世同堂,章恕琴老人的百年人生告诉我们:长寿从无捷径,自尊自立的品格、乐观豁达的心态、勤俭感恩的情怀,便是滋养生命的最好养分。

雨水短暂“串场” 明日回归多云天气

本报讯(见习记者 唐秀婷)今天,我市迎来一场明显降水过程,太阳暂时“休假”,秋雨成为了天气舞台的主角。雨天路面湿滑,大家在驾车时要注意控制车速,保持安全车距。阴雨笼罩下,今天安庆最高气温也仅有16℃,相较前几日,体感上更添几分凉意。

好消息是,这场降雨只是短暂来“串个场”,并不准备久留。据市气象台预计,从明天开始,天气舞台就会“切换频道”,我市逐渐转为晴到多云的好天气。随着阳光重新“上岗”,气温也将迅速回升,明天最高温度重新涨回到20℃+,温暖舒适的感觉再度回归。

放眼全国,由于近期阴雨天气增多,南方多地气温都出现了小幅下降,最高气温较常年同期略偏低。中央气象台介绍,本周后期,还有新一股冷空气将影响我国中东部地区。华北、东北、黄淮等地气温将下降4至6℃,局地8℃以上,并伴有4至6级风,阵风7至8级。大家请关注临近预报信息,适时添衣保暖。

新一轮冷空气对安庆的影响较弱,预计11月3日受其波及,我市气温会略有下降,最高气温回落至19℃左右。虽然降温幅度不大,但早晚温差明显,市民还需根据自身体感灵活调整着装,谨防感冒。

天气转凉、日照时间减少,不少人会莫名感到情绪低落、精力下降、食欲改变等,这其实是“悲秋综合征”。医生建议,秋冬季节,白天应尽量多到户外活动,接受阳光照射;要保持规律作息,尽量在相同时间睡觉和起床;保证充足睡眠,避免熬夜和过度劳累;选择适合自己的运动方式,积极参与社交活动,都有利于缓解秋郁。

社会体育指导员公益展演上线

看安庆“银发族”运动场上显身手

本报讯(全媒体记者 程呈 通讯员 姚金萍)重阳佳节,活力迸发。10月29日上午,由安庆市教育局主办、安庆市社会体育指导员协会承办的“健康体重管理·乐享银龄生活”社会体育指导员公益展演暨“五进五送”服务行活动,在大南门特色文化街区火热上演。本次活动不仅是一场文体盛宴,更是一次充满欢声笑语的“科学健身大派对”。

活动现场,真正的主角是来自全市的中老年健身爱好者。他们手持健身球,动作灵活矫健;伴随着舒缓音乐,健身瑜伽动作标准到位;一套手杖操更是步伐铿锵,气势如虹。表演者脸上都洋溢着自信与快乐的笑容,他们用实力证明:年龄只

是个数字,运动什么时候都不晚。

在众多精彩节目中,来自安庆市老年人体育协会的魏成凤和她的队友们带来的时装走秀,成为一道优雅的风景区。“年轻时忙于工作,退休后才有空重拾对运动的热爱,这一坚持就是11年。”61岁的魏成凤告诉记者,舞蹈和走秀不仅是她的爱好,更让她的身心发生了显著变化,“感觉整个人更挺拔、更精神,心态也年轻多了!”

不仅展演吸睛,活动还巧妙地地将“体重管理”知识融入互动体验。现场设置了“健康体重咨询点”,社会体育指导员和志愿者们化身“健康顾问”,变单向宣传为互动交流,助力“体重管理,运动先行”的理念深入人心。

此次活动选择在重阳节举办,还承载着弘扬敬老风尚、关爱老年健康的深层意义。结合节日氛围,活动重点向老年群体推广适度、安全的运动方式,普及通过科学锻炼控制体重、预防肌肉流失、维持身体机能的重要性,提升晚年生活品质。

目前,全市1.5万名社会体育指导员已成为推动全民健身的重要力量。下一步,安庆将创新运用“六尺巷工作法”促进社区健康管理,鼓励社会体育指导员主动对接社区(村)党组织,将“体重管理”理念融入社区健康促进计划。通过组建社区健身小组、开设公益课堂等方式,建立长期、稳定的科学健身指导关系,将体重管理融入日常,形成社区健康治理的新抓手。



近日安庆天气情况:今日,阴有中雨,14~16℃;明日,多云,13~21℃。