

郑州有百岁老人275位,最高龄110岁

生活习惯好、心态豁达、勤快是他们的共同特点

本报讯(记者 李娜)郑州市哪儿的百岁老人最多? 最年长的老人今年高寿? 有啥养生秘诀? 又是一年重阳节,记者从郑州市老龄办了解到,郑州现有275位百岁老人,最高龄110岁。

百岁老人中,男性53位,女性222位

郑州市老龄办提供的数据显示,截至今年9月30日,郑州市共有百岁老人275位(不含巩义市),其中,男性有53位,约占19%;女性有222位,约占81%,平均10个百岁老人中有8个为女性。

目前,郑州的“长寿冠军”是登封市白坪乡煤窑沟村的张梅兰老人,1908年出生的她今年

110岁高龄。男性百岁老人中,最高年龄为106岁,登封市颍阳镇于爻村的于大楼、登封市送表安庄村赵沟村的陈留申,以及新郑市郭店镇郭庄村的郭合林,年龄均为106岁。

郑州市下辖各区(市、县)中,百岁老人分布有什么特点? 根据今年的统计,郑州百岁

老人“最扎堆”的福地是新郑市,多达41位。其次是登封市,百岁老人有31位,位居第三的是荥阳市,百岁老人有28位。

此外,身处城市的百岁老人有105人,约占38%;而身在农村的百岁老人多达170人,约占62%,是城市百岁老人的近两倍。

每位百岁老人发1000元节日慰问金

据了解,登封市白坪乡煤窑沟村110岁的“长寿冠军”张梅兰老人最大的特点是心态好。老太太不爱生气,总是乐呵呵的,家里晚辈也很孝顺。老人现如今还能自己走路,不需要搀扶。

多位基层老龄办的工作人

员走访百岁老人后发现,这些长寿老人身上都有生活习惯好、心态豁达、勤快、爱运动、热心肠等特点。

郑州市老龄办相关负责人表示,这些百岁老人不仅是家里的“宝”,也是政府特别关爱的对

象。从2012年重阳节开始,郑州市政府在重阳节为全市每位百岁老人送“红包”,并走访慰问部分百岁老人代表,为老寿星们送上节日祝福。今年重阳节也不例外,继续为全市100岁及以上老人每人发放1000元节日慰问金。

老人新生活

第一次叫外卖 在小区炫耀了好一阵

除了陪伴送礼,何不教会父母新的生活方式

本报讯(记者 赵柳影)不想做饭叫外卖;出门旅游住宿,用APP预订机票酒店;换季想买新衣服,拿起手机淘淘淘……对于

年轻人来说,这是早已习惯的生活方式。如果告诉大家,这是已经退休一年的王兰女士的生活,大家会不会觉得这是很酷的一件

事? 又是一年重阳节,当我们目光聚焦到父母身上时,除了送礼物多陪伴,我们是否可以将年轻人的生活方式教给他们?

玩转网上生活,体验年轻人生活方式

“之前跟着孩子们出门,发现他们都不带现金,扫一扫就支付了,很方便,我也就想学。”郑州已退休的王兰说,在儿子的耐心指导下,她给手机里下载了支付宝、微信等,并且绑定了银行卡,最先学会了手机支付。

王兰说,退休后,便住在儿子家帮忙带小孩儿。白天儿子儿媳都上班,她自己要照顾孙女,有时候忙得顾不上吃饭,便学会了如何叫外卖、如何团购。“还记得第一次叫外卖,点的是米和菜,当骑手将饭送到

家后,觉得特别有成就感,还出门给小区的其他爷爷奶奶炫耀了好一阵。”

再后来,随着对手机的操作熟练度增加,王兰又学会了如何在APP上预订火车票、机票、酒店,以及如何导航等。

银发族的网购热情正在释放

像王兰这样紧跟潮流的“银发族”并不在少数,网购、移动支付的普及发达更加推动银发经济。京东大数据显示,今年河南省老年用户人均消费增长在全国排名第7。

银发族网购数据

京东大数据显示,老年人网购最多的智能产品依次如下

智能手机(苹果手机最受欢迎)	智能电视
智能马桶盖	智能电饭煲
	智能手环

销售额同比增长增幅10倍以上的

老年假发 保温杯 按摩椅 足浴盆 小叶紫檀手串

河南银发族消费

重阳节前夕,阿里巴巴发布了一份《银发族消费升级数据》,近3年,河南银发族的化妆品消费人数,3年增长1.7倍。

50岁+群体占比最高,占七成
60岁+群体双11购买热情最高
70岁+群体化妆品、运动装备购买量增速最快



重阳好消息

60岁以上老人免费游嵩山景区

本报讯(记者 袁建龙 登封时报 高鹏敏)为弘扬中华民族尊老敬老的优良传统,让广大老人能够重阳登高,欣赏到嵩山醉美红叶层林尽染的壮丽美景,嵩山景区(包含少林景区、嵩阳景区和中岳景区)将于重阳节当天(10月17日)面向全国60岁以上老人(含港澳台地区)施行免费政策。凡60岁以上老人皆可到嵩山景

区各景点售票处,凭有效身份证件换取景区免费门票一张。

嵩山景区还携手中央电视台综艺频道推出“寻找最美孝心石,争做最具孝心人”征集活动。游客只要在嵩山少林景区找到孝心石,和家人一起合影拍下全家福并上传至活动页面,就有机会登上中央电视台的重阳节晚会,并获得丰厚奖品。

新华时评

“电子孝心”诚可赞 扇枕温衾不可少

岁岁重阳,今又重阳。近年来,互联网科技飞速发展,人们敬老孝亲的方式也随之发生改变,帮助老人网络购物、线上约车……屏幕轻点之间老人也轻松享受到了吃穿住行等方方面面的服务。

人们期待未来有更多的科学技术运用到养老行业,提升老年人的生活品质,增强他们的幸福感和获得感。

父母腿脚不便,帮他们叫个车出门;懒得做饭,帮忙叫份可口的外卖;在手机上帮父母完成各种生活缴费、就医挂号;连上视频让他们看看思念的儿孙、旧日好友……“互联网+”带来的种种便利缩短了老年人和年轻人之间的距离,“电子孝心”让老人感受到更多来自儿女的惦念和牵挂,也增加了他们沟通的渠道。

让老年人感受科技的魅力不应是简单地“替您下单”,还应牵着父母的手触摸科技。实际上,现在很多老年人对各种新鲜事物保持着热情和好奇心。要满足老年群体对价值感、成就感和满足感的渴望,一方面要摒弃适老科技就是按键字体加大、智能功能减少这样想当然的观念,真正从老年人生

理变化、机能衰退带来的影响出发考虑他们的需求,另一方面要多给予老年人一点耐心和爱心,手把手带他们玩转高科技,而不是逐渐被高科技“边缘化”。

随着我国老龄化进程持续加快,养老产业的社会需求迅速增长,越来越多的老人开始接受机构和社区养老。针对这部分群体特别是那些虽然部分生活尚能自理,但品质已明显下降的老人,或者已经失能,需要他人全方位照料的老人,怎样充分利用互联网时代信息化的手段、互联网和物联网技术以及大数据的应用,为他们提供专业化、个性化的养老服务,满足他们对美好生活的向往,也是科技创新的一个重要方向。

虽然科技可以给老年人插上实现愿望的翅膀,但科技再发达,技术再进步,对老人来说,“电子孝心”也替代不了儿孙们承欢膝下、共享天伦带来的那份温情和喜悦。百里负米、扇枕温衾的体贴都是老人最期待的,因为陪伴才是最深沉的爱,对父母而言最暖心的话就是“别怕,有我在”。

据新华社