



喜欢独自“逛大街”，步行看“大盘” 重阳节，百岁老人传授长寿秘诀



星报讯(时阳 仲名山 孙雨静 记者 马冰璐 文/图) 每天早起打太极拳，喜欢一个人坐地铁“逛大街”，步行去证券公司看“大盘”走势、研究股票……百岁老人吴传钟不仅吃嘛嘛香，身体棒棒，还是个“闲不住”的老寿星。重阳节前刚欢度百岁生日的吴老说，自己的长寿秘诀是心态好。

100岁的吴传钟毕业于复旦大学，退休前是安徽大学商学院副教授。为了预防老年痴呆，20世纪90年代，他开始研究股票，20余年来，早上8:30，他准时从家里出发，步行至证券公司看“大盘”

走势，一直待到下午3点回家。时至今日，他仍保持着这一习惯，“子女们不放心，让我在家用电脑看，可我觉得证券公司更有氛围，而且可以和‘股友’们沟通交流。”

在二儿子吴家荣眼中，自己的老父亲是一个“闲不住”的老寿星，“每天早上6点起来打太极拳、散步，然后回家吃早饭。下午从证券公司回家后，父亲会喝茶，吃点点心，然后出门散步。”吴家荣说，父亲虽已是百岁高龄，但身体强健，精神矍铄，不仅没有慢性病，腿脚、眼神也很好，“经常‘不打招呼’，一个人坐地铁去大蜀山、滨湖玩。”

在子女们看来，作息规律、清淡饮食、适当锻炼是老父亲的长寿法宝，可吴传钟说，自己最大的长寿秘诀便是心态好，“从来也不生气，也不发脾气，天天乐呵呵！”

拥有5个子女、5个孙辈、10个重孙辈的吴传钟如今俨然是家中的“老小孩”。“大家都哄着他。”吴家荣说，父亲虽然个性平和，但对子孙要求十分严格，“他教导我们一定要为人正派，有同情心，做一个善良的人。”

在吴传钟的耳濡目染下，他的子女和孙辈们大多考入名牌大学，孙辈中，还有考上北大、复旦和哈工大的高材生。如今，孙辈们都在各自的工作岗位上发光发热，“他经常叮嘱孙辈们，要努力工作，为国家做贡献。”吴家荣说道。

合肥“蓝马甲老人服务驿站”启用 提供防诈骗、老人课堂等服务

星报讯(记者 王玮伟) 为帮助老年人提高风险防范意识和自我保护能力，提高老年人生活幸福感和获得感，合肥“蓝马甲老人服务驿站”启动重阳助老服务周活动，将举行沉浸式助老防骗展，并提供咨询手机操作指导、防诈骗知识提醒、老人课堂等服务。

据介绍，此次重阳助老服务周期间，包括合肥在内的“蓝马甲们”将在全国200多个社区、商超提供900多场次的区讲座、驿站服务。同时，在合肥、广州、重庆三地举行沉浸式助老防骗展。

今年7月开始，合肥“蓝马甲老人服务驿站”计划陆续展开，首批落地合肥大润发等商超门店，市民在门店找到蓝马甲服务员，便可以咨询手机操作指导、防诈骗知识提醒、老人课堂等服务。这也是长三角首批设置在商超等商业场所的蓝马甲服务驻点驿站。后期陆续将会有更多商超、书店等加入公益服务的计划中来。

蓝马甲行动发起人之一、蚂蚁集团数字金融部总监陈立透露，目前已经有超过80家企业、机

构、媒体等合作伙伴加入蓝马甲行动，志愿者人数规模突破14700人。

除了公益企业，更多的志愿者陆续自发加入蓝马甲行动。安徽安馨社工的纪侠曾经是一个网络“小白”，为了拉近与孩子的距离，她强迫自己多接触网络。在接触网络的过程中，她遇到过很多不会操作的流程，也正是这一过程让她意识到，像她这样的人还有很多，他们普遍在使用互联网过程中遭遇多种障碍，因界面交互复杂、操作不友好等问题而不敢用、不会用、不能用，是网络上“沉默的人”，是数字化生活的“局外人”。

纪侠不想让老年人一直当局外人，今年6月份她加入蓝马甲，在社区宣传反诈骗，教老人如何下载APP、如何注册使用等等。来参加分享会的基本都是孩子在外打工的空巢老人，他们的生活看似清闲，实际上生活半径随着年龄增长递减，最后深居简出，几乎和社会脱节，是极易受骗人群。纪侠的心愿很简单，通过教一部分老人，然后学会的人再去教别人，聚滴成海，帮助他们跟上这个时代的步伐。

重阳节，朝阳社区开展送温暖服务

星报讯(李石娅 刘亚萍 记者 沈娟娟) “这样的社区，太温暖我们这些独居老人了。”在合肥市朝阳小区王阿姨的家里传出了一片欢声笑语。日前，合肥市蜀山区稻香村街道朝阳社区联合榕树下社会服务中心对辖区内困难老人开展入户探访以及送温暖服务。

朝阳小区的王阿姨自老伴年初去世后就独自一人居住，阿姨因患有冠心病很少下楼走动，朝阳社区工作人员了解情况后携辖区内志愿者走入王阿姨的家，给她送上一份节日的温暖和祝福。

工作人员和志愿者一大早就去买了新鲜的水果和蔬菜到了王阿姨家里，阿姨看到工作人员和志愿者特别高兴，“我一个人独居，平时也没人陪

我说话，志愿者的到来让我非常欢喜。”

志愿者们一边给阿姨打扫卫生、晒衣服，一边陪着阿姨唠唠家常。临近中午，志愿者们给阿姨做了一顿美味的午饭，工作人员也当场向阿姨讲解了2021年合肥市城乡居民基本医疗保险的政策，同时帮其办理了医疗保险的缴纳。

九九重阳节凝聚了中华民族“尊老、敬老、爱老”的浓浓深情，朝阳社区党委用行动让老人感受到温暖与爱。此次入户增强了社区与老人的沟通和交流，充分体现出社区对老人的关爱，切实让老人感受到了社区大家庭的温暖，使老人和社区的联系更加紧密。同时弘扬了中华民族敬老爱老的传统美德，为构建和谐社区营造了良好的社会氛围。

◇ 图说 ◇



为丰富社区居民的精神文化生活，大力倡导“老有所乐、老有所为”的良好氛围，在重阳节来临之际，合肥市沁心湖社区民航家园党群服务站组织辖区退休居民开展了“浓浓敬老情”重阳节趣味运动会。■ 何凯阳 记者 马冰璐



10月12日，合肥市包河区烟墩街道竹园社区社会组织联合会携合肥市爱邻社会工作服务社在滨湖菊园小区东门门口开展“孝满竹园 德润人心”主题重阳节活动，活动现场吸引了众多居民参与。■ 张婷 王唯唯 记者 沈娟娟

九九重阳节，浓浓敬老情

星报讯(张丽萍 记者 沈娟娟) 佳节又重阳，敬老情意浓。为进一步弘扬中华民族尊老、爱老、敬老的传统美德，让老人们过一个快乐的节日。10月13日，由合肥市包河苑社区党委主办，包河苑社区新时代文明实践站、团总支、妇联、计生协、社会组织联合会、天一幼儿园联合佰家伴养老服务中心开展“九九重阳节，浓浓敬老情”文体活动。

活动中，在老师的带领下，孩子们带着精心准备的礼物，一起走进包河苑社区党群服务中心和这里的爷爷奶奶们欢聚一堂，共度佳节。

在社工和志愿者的协同下，小朋友们为爷爷奶奶们表演了节目，深受老人们的喜爱，赢得了热烈掌声！为表达对爷爷奶奶们的一片心意，孩子们集体为老人家送上自己带来的水果，让老人们感受到了家的温馨。

在这个充满爱的日子里，宝贝们走进爷爷奶奶的世界，用自己的方式表达了对老人们的爱，亲身体验了“尊老、爱老、亲老”，更让老人们感受到了来自社区的关心和温暖。同时，活动也让孩子们接受了传统美德的洗礼，在幼小的心灵上播下了尊老、爱老、敬老的种子，共同祝愿爷爷奶奶们重阳节安康，幸福美满！