

近日,记者从市民政局获悉,截至2026年10月12日,全市60周岁以上老年人口已达22.11万人,其中100周岁以上老人124人,较去年同期增加22人。

百岁长者群体持续扩容的背后,是一个个跨越世纪的生命故事,也是义乌积极应对人口老龄化、织密养老保障网络的生动实践。连日来,记者走进佛堂镇、苏溪镇、廿三里街道,探访数位百岁老人,了解他们的三餐起居与人生阅历,探寻支撑他们安享长寿的家庭温情与城市照料。这些故事各不相同,却共同勾勒出一幅义乌百岁老人的鲜活群像。

劳作与读书:一辈子不变的爱

岁月漫长,有人一辈子与劳动为伴,有人一生手不释卷。这些爱好如一生的底色,贯穿了他们的百年时光,也让他们始终保有对生活的热忱。

104岁的金竹顺,是佛堂镇泽塘村村民,乡亲们叫他“扫帚爷爷”。秋日斜阳下,老人坐在小板凳上制作扫帚,双手攥着扫帚草,慢慢收紧、捆扎,动作缓慢,却十分稳当。扎一把扫帚,要经过绑、钉、锯、锤、掰几道工序,年轻时他一天能扎好几把,如今一把扫帚要断断续续好些天才能做完,但老人仍不肯放下。四年前,他靠一把把自己扎的扫帚攒下5万元,全部捐给5名困难大学生,“我想在100岁的时候,做一件有意义的事情。”金竹顺说,“靠自己劳动赚钱资助孩子读书,心里踏实。”

劳作和读书,是金竹顺坚持了一辈子的两件事。长篇小说读到兴头上,他一天能看三四万字,等一本书读完就到村图书室换新书,历史读物、人物传记都有涉猎。老人告诉记者,自己小时候家里穷,10岁就被迫退学务农,再没走进过课堂,他希望孩子们都能有书读、读好书。“只要我还在,我就要继续攒钱、继续助学。”每日早晚,他都会到村里健身器材上活动筋骨。儿子金仪星说,父亲一辈子没闲过,如今扎扫帚、读书、锻炼,一样都不肯落下,“他常说,人活着就得动,能动就是福。”

烽火与烟火:跨越风雨的从容日常

他们亲历时代烽火,在岁月淬炼中沉淀出安稳笃定的生活节奏,于三餐四季、家人相伴的平淡日常里,安然乐享晚年时光。

苏溪镇六都村的陈健生老人,今年101岁,是一名抗美援朝志愿军老兵。1949年,他在上海入伍,先后参与解放上海及南方多省的战役;1951年响应国家号召,成为中国人民志愿军第79师一员,奔赴抗美援朝战场,亲历艰苦卓绝的长津湖战役。“那时候长津湖零下四十多摄氏度,我们穿着南方薄冬装渡江,后勤补给线被炸断。”回望那段烽火岁月,老人至今记忆犹新。

如今陈健生作息如钟,早睡早起,不抽烟、不喝酒,胃口好、不挑食。天气好时,家人便推他外出散步;傍晚闲暇,他就坐在树下和村里老人闲谈。“他至今密切关注时事,每天准时收看《新闻联播》。”陈健生儿子告诉记者,“他总说,如今有了好生活,也绝对不能忘记来时路。正因为亲身吃过苦,他才更懂得珍惜当下,现在每一天都认真过、好好过。”

百岁老人叶志康的祖籍是杭州,抗战时随家人逃难到丽水,跟着父母卖过香烟、推销过酱油。1950年参加工作后,他曾随医疗队到安徽芜湖抗洪救灾,后来又多次远赴东北,参与抗美援朝相关保障工作。后来,他到义乌扎根履职,自此定居义乌。回望一生奔波,他淡然一句:“那时候年轻,哪里需要就去哪里,一辈子坚持踏踏实实做事,本本分分做人。”

同样爱活动筋骨的,还有100岁的陈盛龙老人,他曾在西南空军工程部担任工程师。每天清晨,他醒来后先给自己做一遍全身按摩,再烧水洗漱,把生活安排得井井有条。年轻时,他在部队服役十余年,退休后常年练习八段锦、太极,跟着太阳与时节调整练功时辰——夏天起得早,冬天睡得早。

“我现在是量力而行,每天根据自己的身体状况安排活动,年纪大了不能硬撑。吃饭只吃七分饱,再好的东西也不多吃。”这是陈盛龙多年总结的养生准则。他早餐爱喝杂粮粥,配咸鸭蛋,闲暇时少量饮一点低度黄酒,日常饮食以豆腐、猪肉和萝卜为主。说起长寿秘诀,他缓缓道:“做人清清楚楚,做事明明白白。”在他看来,人这一辈子,守住本分、不贪不占,心里才安稳,日子才过得踏实。

苏溪镇东青村105岁的楼永根老人,堪称一部“活村史”。1920年出生的他虽没读过书,但年轻时切麻糖、砌锅灶、杀猪样样在行,村里造房子总冲在前头,从不计较工分。他一手拉扯大几个儿子,有的学术匠、有的做苗匠,靠一门手艺自立门户。如今他在家浇花、剪纸,兴致来了哼几句歌、道情。他常叮嘱晚辈:“人要与世无争,别耍心眼;看到别人有困难,自己有能力就帮一把;说话要实在,不能两面三刀。”这些朴素的话语,子女们记在心里,也传给了下一代。一家人和睦睦睦,老人随儿子住进新居,日子平淡却珍贵。

如今,叶志康和老伴居住在养老机构。他生活作息十分规律,每天清晨五点起床,给患糖尿病的老伴备好牛奶;晚上七点半看完《新闻联播》就休息,保持充足睡眠。在他看来,长寿第一条是心态:“做人一定要心态平和,凡事不纠结、不计较,吃得开心,睡觉也香甜。”每逢冬天,他还会适量食用老山参滋补身体。晴好天气里,他也会和老伴相互推着轮椅散步,温情相守,岁月安然。

今年102岁的钱兴宝奶奶,晚年生活满是温暖鲜活的烟火气息。钱兴宝日日餐食离不开糖蒜,中餐晚餐都要摆上一小碟。糖蒜快要吃完时,她就催着儿媳及时添置、多做储备。“我爱吃糖蒜,酸甜入味最是下饭。饭前吃一两瓣,能开胃助消化,刺激食欲,天热没胃口时尤其管用;吃了油腻的饭菜,嚼上几瓣,解腻又清爽。”对钱兴宝而言,这一碟寻常糖蒜,早已不只是简单的佐餐食材,更是三餐烟火的专属慰藉,有了它,一日三餐更有滋味。平日里,养老院组织的唱歌、做操等文娱活动,她都会积极参与;闲暇之余,便和院内老友闲话家常、消磨时光。谈及养老生活,老人一脸满足。贴心周到的照料、细致入微的健康管护,让她大病小病皆有保障,晚年生活安稳踏实。一碟糖蒜、一场活动、一次闲谈,这些平凡细碎的日常,串联起老人温馨充实的晚年生活。当记者询问长寿秘诀时,老人连连摆手,思索片刻后笑着说道:“吃饭,一定要吃自己喜欢的。”朴实简单的话语,尽显老人知足常乐的生活智慧。

义乌 百岁老人 124人

百岁人生的义乌样本



重阳节茶话会



楼永根



陈盛龙



叶志康



钱兴宝



陈健生



金竹顺



志愿者给老人拍照

鲜活的个体故事,绘就义乌百岁老人的群体形象,也解锁了这座城市的长寿密码。

截至2026年10月12日,全市60周岁以上老年人口22.11万人,其中65周岁以上15.09万人,占老年人口68.25%,80周岁以上3.36万人,占老年人口15.20%。全市百岁老人共124人,年龄最长者为稠江街道昌德社区108周岁居民童文月。义乌14个镇街均有百岁老人,实现全覆盖。横向对比来看,金华全市共有百岁老人510人,义乌占24.31%。百岁老人数量和新晋百岁老人数量较去年同期都有所增加,说明义乌长寿群体在稳步扩容。

梳理多位百岁老人的生活日常,他们其实有不少共通之处。规律作息几乎是所有人的共同点——日出而作、日落而息,睡眠稳定,很少熬夜。多数老人有午睡习惯,睡眠时间充足,白天精神头足。生活中,老人们始终做到“动而有度”。他们大多劳作了一辈子,晚年依旧保持勤快的生活状态,同时深谙量力而行的养生之道,把锻炼、家务、娱乐融入日常。饮食方面,老人们崇尚清淡饮食、节制有度。无需名贵滋补食材,多以本地家常菜为主,三餐定时定量、不挑食、不过饱,适口为宜、清淡养生。这些朴素自律、日复一日的生活习惯日积月累,沉淀为绵长岁月,构筑起健康长寿的坚实基础。

比生活习惯更珍贵的,是平和豁达的心态和和睦温暖的家庭。采访中,老人们说得最多的便是“不生气”“不计较”“放宽心”。有人把劳动所得捐给困难学生,有人工作几十年不要名不要利,有人叮嘱子女与人为善、助人为乐。在他们身上,少有怨天尤人,多是随遇而安。家人的就近陪伴、轮流照护,同样是老人们最坚实的依靠。子女住得近、来得勤,一日三餐有人管,小病小痛有人问,老人心里就踏实。家庭关系融洽,日子就过得安稳。

家庭之外,完善的城市养老网络为老年生活兜底赋能。2026年1至9月,义乌已为4113名老年人提供居家养老上门服务,累计服务单11.75万单。通过政府出资,为10.7万名义乌户籍70周岁以上老年人及特殊、困难老年人投保意外伤害保险,并为义乌户籍80周岁以上老年人发放高龄津贴2011.69万元。与此同时,全市建成居家养老服务照料中心(站)515个,实现有需求村(社区)动态全覆盖;2026年新建投用嵌入式养老服务综合体2家,实现老年人离家不离社区、家门口就近养老。

居家养老上门服务让老人“身边有人管”,老年食堂让老人“嘴边有热饭”,节日慰问与各类精神文明活动让老人“心里有温暖”。与此同时,机构养老、社区养老、居家养老相互衔接,让不同身体状况、不同家庭条件的老人能有相应的选择,共同托举老人们从容的晚年生活。



看精彩视频
扫描二维码

全媒体记者 魏佳佳/文
全媒体记者 魏佳佳 陈洋波 何彦婕/摄