

2025·11·16 星期日

新闻热线 15004520099

现有百岁老人409人

探寻冰城“百岁天团”的长寿“秘籍”

文/摄 生活报记者 于海霞

“少生气、少管事,每天乐呵呵的,比啥都强。”12日,哈尔滨市南岗区铁瓦社区101岁的张钧老人坐在洒满阳光的窗前,一边擦拭着身边的小饭桌,一边笑着分享自己的长寿秘诀。他松弛的笑容里,藏着历经百年岁月沉淀的从容与豁达。

记者从哈尔滨市民政局获悉,截至10月末,哈尔滨市现有百岁老人409人,年龄分布从100周岁到108周岁不等,其中100周岁173人,101周岁98人,108周岁2人。这些跨越世纪的老人,他们用柴米油盐的日常,书写着最动人的长寿故事,也让冰城的冬日多了许多温暖的注脚。

寿星们的生活智慧: 心宽食简 作息规律



11月的哈尔滨略有寒意,但南岗区铁瓦社区101岁的张钧爷爷的屋里,却满是阳光的暖意。走进他们这些百岁老人的家,没有名贵补品的堆砌,只有寻常烟火的踏实。张钧爷爷的餐桌上,永远是粗粮杂饭配着家常炖菜。“一辈子没吃过啥高档东西,不挑食、不贪嘴,早睡早起,烟和酒碰都不碰。”老人回忆起年轻时,总爱打理自家的小园子,翻土、浇水、种菜,汗水洒在泥土里,收获的不仅是新鲜的食材,更是活动筋骨的畅快。家人说,老人的脾气好得少见,邻里间有矛盾,他总会去劝解,计较得少,快乐就多。那些不顺心的事,在他这里就像风吹过水面,一掠而过。

新苑小区101岁的刘莹奶奶,则把晚年生活过成了诗。她不仅坚持读书、看报,还能熟练使用智能手机浏览新闻、和晚辈视频通话。“饮食要清淡,营养得均衡,心态更要平和。”刘莹奶奶戴着老花镜,手指灵活地滑动着手机屏幕,浏览当天的新闻。“我一辈子待人真挚,从不和攀比,日子是过得自己的,踏实舒心最重要。”她的房间里,阳光透过窗帘的缝隙照进来,落在书架上,也落在老人认真的眉眼间,那份对生活的热爱,无关年龄,只关真情。

采访中记者发现,这些百岁老人的长寿“密码”惊人地相似:饮食上偏爱天然食材,不追求山珍海味,只在一粥一菜中品味本真;生活里坚守规律作息,适度活动,不让身体闲着,也不让自己累着;心态上更是有着惊人的默契——少生气、少攀比,家庭和睦、邻里友善,把日子过成了细水长流的温柔。



时光里的精神传承: 乐观豁达 勤劳善良

记者在采访中感受到,“百岁荣光”不仅是个人的长寿成果,更承载着家族的记忆与城市的底蕴。这些百岁老人用一生的经历,传递着乐观豁达、勤劳善良的精神品质,成为晚辈心中的精神标杆。

“父亲常说,做人要心胸开阔,做事要踏实肯干。”提起张钧老人,他的儿女们眼里满是化不开的敬佩。那些年,他们在学习中碰壁,工作中受挫时,总爱带着一肚子委屈回家,而父亲从不多说大道理,只是轻声地讲起自己年轻时种地、谋生的故事,“慢慢来,啥事儿都能过去。”在这份言传身教里,让他们渐渐学会了从容面对挫折,懂得了用温和的心态对待身边人,将少计较、多包容的精神品质融进了自己的生活和工作中。

而108岁的张亚玲老人,作为目前冰城最高寿的老人,更有着“直来直去”的豁达。据家人讲,老人心地善良,见邻居有困难总会主动搭把手,从不计较个人得失。住在哈尔滨市第一社会福利院的张清真老人今年刚好100岁,“她性子直,有啥说啥,从不‘憋屈’自己,也从不记仇,吵过闹过转头就忘。”福利院的护理人员说,正是这种不藏心事、心怀善意的性格,让老人始终保持着乐观的心态。

刘莹奶奶则用活到老、学到老的热情,点燃了家里的奋进氛围。“奶奶都101岁了还在学用智能手机,我们年轻人更没有理由懈怠。”老人这份与时俱进的态度,像一盏明灯,照亮了晚辈们的成长路,让他们在快节奏的生活中,始终保持着对学习的热爱和对生活的热情。

“百岁老人是城市的宝贵财富。”哈尔滨市民政局相关负责人的话语里满是珍视,“这些跨越世纪的长者,用悠长的时光,将美好品质种进家族的土壤、融入城市的血脉。他们的故事,是写给后辈的‘人生教科书’,他们的生活态度和人生智慧,为年轻人提供了借鉴,也为城市文化注入了温暖而坚定的力量。”



多元化的养老体系: 为冰城老人护航晚年

百岁老人的幸福晚年,离不开其个人的生活智慧,更离不开一座城市的用心守护。作为全国老龄化程度较高的城市,截至2024年末,哈尔滨户籍老年人口达2714万,占比29.8%。为了让每一位老人都能安享晚年,哈尔滨正用多元化的养老服务体系建设,为老人们筑起温暖的“防护墙”。

近年来,我们一直致力于构建以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的多元化养老服务体系统,让“老有所养、老有所依、老有所乐”从口号变成现实。”哈尔滨市民政局老龄工作处负责人介绍,“十四五”以来,哈尔滨将养老服务纳入国民经济和社会发展规划,通过政府购买服务、引导社会资本投资等方式,逐步完善居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系,满足老年人多层次、多样化的养老服务需求。

金福来全屋定制 家装工装一体化

承接家庭装修、办公场所装修、家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务→设计→加工→安装。

橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板等),免漆板材加工定做柜体(材料与环保等级自选)。

工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

定制热线
18904515815
15846048899

工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

招聘信息 刊号 13946092977

诚聘

哈尔滨卓易科技开发有限公司是一家专业致力于安防产品、家庭防盗报警系统设计安装企业。

公司承接
闭路监控、远程监控、门禁系统、停车场一卡通、入侵防盗系统、防盗报警、视频会议、公共广播、楼宇对讲、电子显示屏等智能建筑弱电系统的工程设计及安装。

应用领域

政府机关、银行、公共交通、体育馆、学校、商场超市、小区、娱乐场所及公建基础设施场所。

公司拥有专业的销售团队,及在安防领域具有深厚技术力量的专业施工队伍。坚持“以人为本,科学经营”的管理理念,以“用户至上,信誉第一”的优质服务赢得了广大客户的认可和信任。

招聘:技术实习生 10人

岗位要求:
1. 监控、计算机及办公设备安装调试。
2. 有责任心,良好的沟通能力。

3. 工作认真,态度端正。

薪资待遇:
2800~3500元/月,试用期6个月,试用期间转正缴纳五险。

地址:哈尔滨市南岗区南通大街258号船舶电子大世界西区366室
联系人:张经理
电话:15945696495

生活报中缝广告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼103室

84681180
15004697804
13613600156

广告客户
刊登广告请通过以下方式办理:经办人提供真实有效的身份证件,填写《广告发布登记表》,并附上营业执照复印件。
2. 广告发布登记表由报社统一印制。
3. 客户通过网络平台,第三方中介公司或直接向报社广告部咨询。
4. 如遇纠纷,建议您向当地工商行政管理部门投诉。
5. 我们将为您提供必要的帮助,但不承担

2025·11·16 星期日 新闻热线 18604505999

“免费”谣言视频
致百万白菜被“白采”

让“真金白银”的代价 为网络谣言的嘴安个“把门的”



生活报首席评论员 静伟

仅仅因为一则“白菜免费”的空穴来风视频在网上广泛传播,就导致内蒙古赤峰一菜地种植户近200亩白菜被闻讯涌来的人群“白采”,约有数百人涌入李先生的菜地,经初步估算,被采摘的菜地面积约200亩,每亩损失约5000元,总损失接近100万元。这样的新闻让人看了痛心,更觉痛恨,痛心的是种植户遭遇的无妄之灾,痛恨的,除了那些如蝗虫般蜂拥而来的疯抢狂徒,更有在背后无风起浪造谣生事的始作俑者。

在这起哄抢白菜事件中,最让人遗憾的是当地官方媒体的推波助澜。这家媒体竟然在自家的视频号发出了“赤峰一地免费砍白菜,收获满满非常开心!”的视频,明明没有采访核实,却赫然标注着“原创采访”,毫无新闻伦理和操守可言。而正是这样的专业背书,无疑给谣言披上了貌似真实的外衣,让更多人对“白菜免费”信以为真。

调控经济需要“看不见的手”,如今网络谣言之所以如此肆

虐,根源在于违法成本太低。许多自媒体甚至官媒为了流量,不惜制造和传播未经核实的消息,给别人造成巨大损失后,却往往只是一删了之,再编造下一个谣言,追逐下一个目标。咱老百姓有一句俗语,叫“记吃不记打”,但如果连打都没有,或者打得轻,又怎么可能长记性?更不要说杀鸡儆猴了。

最近,网红“柴慈慈”夫妻等因发布针对胖东来及创始人于东来的不实视频,被判赔260万的结果,就让人看了非常痛快、解气。这正是“当时闹得欢,日后拉清单”,光顾痛快了嘴,没想到最后赔钱痛了心。这260万就是在为网上瞎想的沉痛法律代价,既是对违法者的放纵与对法律的亵渎,更无法彰显惩戒的震慑力以微效尤,最终也无法让无辜受损的种植户获得应有的公平正义与经济补偿。

毫无疑问,在赤峰这场哄抢白菜的闹剧中,造谣传谣者不仅重创种植户生计,使其蒙受巨额经济损失,更是对社会公序良俗的严重败坏与不良引导。若不让她付出与之匹配的沉痛法律代价,既是对违法者的放纵与对法律的亵渎,更无法彰显惩戒的震慑力以微效尤,最终也无法让无辜受损的种植户获得应有的公平正义与经济补偿。

这也是一种警示:在网络的虚

拟空间,也是言出责随,责由法定,此“责”,必将以真金白银和法

律制裁的形式兑现。正如网上有普法博主、公益律师指出的:“民

法典第一千一百六十五条规定,行

天底下没有免费的午餐,更不

能有白抢的白菜,白造的谎言。

对于跟风哄抢者,法要责众;

对于柴风之源头,法更不能轻纵。

必须要用真金白银的法律代价,

为网络上这些造谣的嘴“安个‘把门的’”。

避免电梯广告扰民 不能靠一把“通用钥匙”

柳宇霆

终于有人做了“很多人都想做的事”。据媒体报道,近日,一名上海嘉定大学生孔同学发布视频称,自己购买了一把电梯广告“通用钥匙”,一口气关停了100多个电梯楼宇广告,相关视频引发热议。

即便是业主个人,对电梯享有共同管理和收益的权利,但这种共同权利并不意味着,个体就可以擅自实施包括关闭电梯广告在内的激进行为。当然,基于业主对电梯等公共设施的共有,利用电梯所产生的相关收益,应当为全体业主所共享。也就是说,从理论上讲,作为业主使用了电梯广告,也应就此获得相应的回报。

但是,从法律上讲,网购“通用钥匙”关闭电梯广告,这种做法并不妥当。毕竟,电梯属于业主共有部分,广告设施系物业管理公司或广告公司的合法财产,如果没有得到对方的授权允许,擅

自关闭可能构成民事侵权。如果关闭过程损坏了设备,可能构成侵犯他人财产权,甚至故意毁坏财物犯罪,需要承担相应的行政和刑事责任。

即便是业主个人,对电梯享有共同管理和收益的权利,但这种共同权利并不意味着,个体就可以擅自实施包括关闭电梯广告在内的激进行为。当然,基于业主对电梯等公共设施的共有,利用电梯所产生的相关收益,应当为全体业主所共享。也就是说,从理论上讲,作为业主使用了电梯广告,也应就此获得相应的回报。

老实说,如今的电梯广告,是如假包换的扰民“钉子户”。一走进狭小逼仄的电梯间,各式各样的广告就开始铺天盖地轰炸“洗脑”,让人不堪忍受,急欲除之而后快。拥有一把“通用钥匙”关闭电梯广告,免除噪音和画面干扰,这是很多人的内心想法。

倘若业主对电梯广告深恶痛绝,想要拒而远之,其实也不是没有办法。比如说,根据《物业管理条例》等法规,业主可以寻求集体渠道,通过业主大会形成决议,由业主委员会或物业服务企业进行处理。

除此之外,业主也可以通过协商或投诉等方式解决,可向物业管理公司或广告公司协商,调整广告内容、频率等,或者通过12345市民热线等渠道进行投诉,驱动电梯广告进行“革命”。

不过,平心而论,这些应急的措施可能不太好用。一方面是物管公司的寻利冲动,为此投资安装广告设施,或者与广告公司合作;另一方面则是业主的安宁生活权利,而电梯又是业主的共有部分。在两者之间,其实不乏在法律框架范围内合作共赢的空间。

电梯广告不能停留在法治的真地带。大学生网购“通用钥匙”关闭电梯广告,个体行为的背后,反映了公众对这种经济新形势的不满。而法规制度也有必要跟进,规范广告设施的安装、广告投放的程序、广告形式的采用等,避免电梯广告沦为公众安宁生活的“污染源”。据悉,近日有深圳网友呼吁,住宅电梯广告强制静音,得到当地官方回复,表示将认真研究市民建议,推动《电梯广告投放管理规范》的修订和实施。对于很多业主而言,这的确是个好消息。

据《南方都市报》