

现有百岁老人 409 人

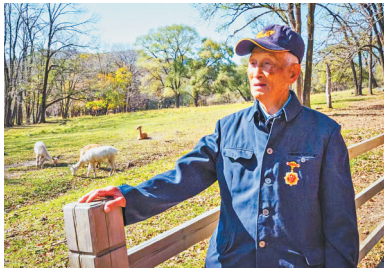
探寻冰城“百岁天团”的长寿“秘籍”

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，更是活动筋骨的快乐。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，“我一辈子待人真诚，从不和人攀比，日子是过给自己的，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，不让自己闲着，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里，始终保持着对学习的热爱和对生活的热忱。

“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年年末，哈尔滨户籍老年人口达271.4万，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，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，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，加大对老人服务基础设施建设投入，不断完善“十五分钟养老服务圈”。如今，老人们在家门口就能享受到助餐、助医、助洁等便捷服务，不用再为吃饭、看病、做家务发愁。

在社区的日间照料中心里，老人们可以下棋、聊天、参加兴趣班；专业的养老机构里，有医护人员24小时值守，为老人们提供贴心护理；智慧养老平台则通过健康监测设备，实时关注居家老人的身体状况，一旦出现异常，就能及时响应。从上门护理到智慧监测，从精神慰藉到生活帮扶，哈尔滨正用全方位、立体化的养老服务网络，为老人们的幸福晚年保驾护航。

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、衣柜门定制加工（种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等）；免漆板材加工定制柜体（材料与环保等级自选）。

工厂设有样版展厅，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 电话 13946092977

诚聘
哈尔滨泰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与安装。
应用领域
政府机关、银行、公共交通、体育场馆、学校、商场超市、小区、娱乐场所及公共建筑设施场所。
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，信譽第一”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356室
联系人：张理强
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

敬告客户
本报广告部通过以下官方渠道接办并刊登各类广告：1. 电话：84681180、15004697804、13613600156。2. 微信：生活报广告部。3. 邮箱：shenghuobao@163.com。4. 地址：哈尔滨市道里区地段街1号生活报一楼103室。5. 本报广告部工作人员将严格按照合同约定，按时、保质、保量地完成各项广告业务。如有任何疑问，请随时与我们联系。6. 本报广告部郑重承诺：绝不以任何形式向广告主收取任何不正当费用。7. 本报广告部郑重承诺：绝不以任何形式向广告主收取任何不正当费用。8. 本报广告部郑重承诺：绝不以任何形式向广告主收取任何不正当费用。9. 本报广告部郑重承诺：绝不以任何形式向广告主收取任何不正当费用。10. 本报广告部郑重承诺：绝不以任何形式向广告主收取任何不正当费用。

“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，痛恨的是，除了那些如蝗虫般蜂拥而来的疯狂狂徒，更有在背后无风起浪造谣生事的始作俑者。

调控经济需要“看不见的手”，

而操纵人心有时只需一张“看不见的嘴”。在金庸的武侠小说中，一条谣言就可以搅得江湖大乱、血雨腥风。而在如今的网络时代，谣言更是如虎添翼，网络平台的信息传播机制为其提供了广阔的传播空间和高效的传播速度。一条谣言可以在瞬间被无数人转发、评论，形成强大的舆论声势，进而误导大众的认知和判断。再加上网络环境的复杂性和信息的不透明性，使得辟谣工作往往面临诸多困难，难以在谣言造成严重后果之前及时遏止其传播。这就导致谣言有了更多的机会兴风作浪，妖言惑众。

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。而正是这样的官方背书，无疑给谣言披上了貌似真实的外衣，让更多人了对“白菜免费”信以为真。

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信息，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。咱老百姓有一句俗话，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，没想到最后赔钱输了心。这260万就是在为网上瞎惹的现实买单，你惹天惹地惹空气可能没法管，但当你惹的是真实的个人和企业，给他人造成了切实的损害，那就要付出实打实的代价。

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

为人因为过错侵害他人民事权益造成损害的，应当承担侵权责任。依照法律规定，推定行为人为有过错，其不能证明自己没有过错的，应当承担侵权责任。发消息直接导致菜农损失，按这条规定必须赔偿。如果视频还故意造谣、扰乱公共秩序，根据治安管理处罚法第二十五条规定，将直接进行行政处罚。”

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。若不让其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，更无从彰显惩戒的震慑力以儆效尤，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。

天底下没有免费的午餐，更不能有白抢的白菜，白造的谣言。对于跟风哄抢者，法要责众；对于此邪风之源头，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”

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法律责任。

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愤行为。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，作为业主忍受了电梯广告，也应就此获得相应的回报。

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牟利冲动，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。

作为业主委员会，有必要充分发挥“权力中枢”的作用，以业主集体的决策，约束物业管理企业的安装特定设施、投放电梯广告行为。对于物业管理企业，也需要尊重业主，在利用电梯广告获取利益过程中，获得对方允许，并依法给予相

应的利益份额，而不是为所欲为、擅作主张，让噪音视频横行，给业主带来难以忍受的生活困扰。小小的电梯广告，能否处理妥当，也折射出小区治理民主和法治的成色。

电梯广告不能停留在法治的真空地带。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态的不满。而法规制度也有必要跟进，规范广告设施的安、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》