

幸福湛江

百岁老人的时光故事

策划/黄康生
采访/本报记者杨雅丽
通讯员陈嘉敏
摄影/本报记者张锋锋

5月21日,记者一行驱车前往廉江市良垌镇崇山村三队。尚未下车,便瞧见百岁老人肖保春在门前椅子上小憩,其身后种植着鱼腥草、豆叶、玫瑰花等植物,一片绿意盎然。

“父亲又想出去找乐子了,想去看村民打山棋、牌九,好不容易才劝住他,说记者要来采访,先等等再去。”儿媳陈建玲见到记者到来,热情地介绍道,随后端出切好的西瓜,泡上热茶。一旁2岁多的曾孙女,捧着西瓜,跌跌撞撞跑向老人,奶声奶气地喊着:“爷爷,吃西瓜!”老人布满皱纹的脸庞瞬间绽放出灿烂笑容,温馨场景看得人心里暖意融融。

作息规律 精准如钟

闲聊片刻,闲不住的肖保春便手持水瓢,步伐稳健地走到盆栽前,浇菜浇花,顺手摘下辣椒、豆角;转身喂鸡时,笑着将剩菜撒向围拢过来的家禽,一系列动作行云流水,尽显对生活的热爱。“父亲总说,闲下来骨头就锈了。”陈建玲望着老人忙碌的身影感慨。

走进老人房里,屋内被子叠得甚是整齐,家具摆放井然有序。老人特意拿出身份证展示,证件上清晰写着肖保春出生于1925年5月2日,儿子肖境贵笑着补充:“父亲实际已经101岁啦,当年办身份证时年龄报小了。”

临近午饭,用餐时,老人端起一碗粥,吃得畅快利落。饭桌上摆着丝瓜炒肉、空心菜、鱼干煲肉片,儿子肖境贵不时为他夹菜,画面温馨感人。

年轻时,肖保春在生产队拉牛车,后来深耕农事,犁田、插秧、种水稻、种甘蔗,无一不精,一生勤劳肯干。即便到90多岁高龄,他还坚持下田插秧。直到2020年,家人成功劝住他不再务农。但老人依旧闲不下来,坚持自己洗衣、洗被,主动承担力所能及的家务,劳作早已成为他生命的一部分。

肖保春的长寿“密码”在岁月中清晰可循。饮食上,他从不挑食,尤其偏爱鱼和粥。据陈建玲介绍,家中不再务农后,老人每日清晨六点多准时起床,先给自己泡一包麦片,随后在门前活动身体。家人备好



肖保春与儿子、儿媳吃饭。

早餐后,他吃完便开始扫地、给花草浇水,忙完这些便步行外出自由活动,中午十一点半准时回家吃饭。午休片刻后,下午再次出门,四点多回来洗澡、自己洗衣服,接着吃晚饭,每晚八前必定上床休息。

“他现在的生活像‘打卡上班’一样规律,比上班族还准时。自己的物品也总是收拾得井井有条,从不让我们插手,93岁时还可以骑自行车四处转悠。”陈建玲笑着告诉记者,父亲不仅生活作息极度规律,更难能可贵的是始终保持着平和豁达的心态。

心宽似海 豁达乐观

陈建玲感慨道:“老爷子这辈子从不与人计较,就算被人占了便宜,也一笑了之。”

据介绍,陈建玲在村委会工作繁忙,她的四个孩子全靠老人帮忙照料。早年家境贫寒,丈夫在外打工一天仅挣6块钱,一家人常靠老人种的芋头、番薯等杂粮充饥,有时早晚各煮一锅番薯便是主食,黑豆猪骨汤就算得上那时的“奢侈品”。说起对老人的照顾,陈建玲满是愧疚:“其实更多时候是他在帮我们带孩子、操持家务。以前我一边工作一边种地,90多岁的老爷子还坚持和我一起下田,甚至能独自用牛耕田。”

谈及父亲的教诲,儿子肖境贵回忆道:“小时候,父亲总教导我们‘要靠自己,别依赖别人’。”在艰苦岁月里,肖保春靠着种植芋头、番薯,将5个子女抚养成人。如今,家里已是四代同堂,子孙30余人,子女孝顺体

贴,晚辈懂事乖巧。逢年过节,全家老小便从各地匆匆赶回相聚,热热闹闹地围在老人身边送上祝福。

孙子肖玉龙回忆与爷爷相处的时光,眼神满是温情:“爷爷平时最爱泡一杯麦片。和爷爷生活的30年里,他总是早出晚归忙个不停。小时候我常粘着奶奶。爷爷很少严厉斥责,更别说动手,连发脾气都少见。他的生活规律得如同精准的钟表,心态也十分豁达。”他感慨道:“‘心宽一寸,病退一丈,德厚一分,福积十年’,这就是爷爷一生的真实写照。现在兄弟姐妹大多在外打工,聚少离多。趁着爷爷身体还硬朗,往后一定要多抽时间陪陪他,别留下遗憾。”

“作息准时,不贪节俭不生气。”这句简



曾孙女给老人一块西瓜。



老人摘庭院里的豆角。

单的话语,正是肖家的家风。在肖保春的言传身教下,晚辈们遇事沉着冷静,邻里关系和睦融洽。这份宝贵的精神财富,在岁月的长河中代代相传,滋养着整个家族。这位跨越世纪的老人,用自己的一生,完美诠释了勤劳、乐观与坚韧的力量。

“肖爷爷一家便是崇山村良好家风的缩影。”崇山村党总支书记肖思宇介绍,该村通过干部常态化走访、邻里互助等机制,建起“子女尽孝、邻里助老”的温情氛围。目前全村90岁以上长者超30人,百岁老人达3人,崇德向善的家风已蔚然成风。孝顺是长寿的根基,崇山村正以实际行动让“老有所养、幼有所教”成为乡村振兴的温暖底色。

建行湛江分行开展“5·15全国投资者保护宣传日”宣传活动

本报讯(记者张蔓莉 通讯员李湘)近日,建行湛江市分行开展“5·15全国投资者保护宣传日”系列宣教活动,为不同群体定制金融安全防护网。

本报讯(记者何有凤 通讯员李本男 王一帆)近日,中国农业银行股份有限公司雷州附城支行成功拦截一起电信诈骗转账,及时守护了客户的“钱袋子”。

据了解,客户庞先生因银行卡密码锁定来到该行办理解锁业务,该行员工在为其办理业务过程中得知,该客户通过线上渠道添加了一位自称“某银行经理”的微信,并向他申请了一笔贷款。在申请贷款过程中,客户被告知需要用银行

该行组建“张富清金融服务队”,通过“进企业、驻街道、入医院”,围绕识别防范网络平台诱导借贷、虚假违法广告、反赌反诈、账户安全、个人账户信息保护等重点风

险领域,全力破解新型金融骗局密码,构筑全民防非堤坝、开列金融健康“处方”。

未来,建行湛江市分行将持续加大消费者权益保护宣传力度,通过常态化开展

“金融消保知识走进”活动,用浅显易懂的语言,帮助消费者学习金融知识,助力提升金融消费者、投资者风险识别和防范能力,共建和谐平安家园。

按下转账“暂停键” 守护客户“钱袋子”

卡走流水贷款才能审批,并向对方转账9000元,对方返还4999元。那位自称“某银行经理”要求再转一笔一万多,才返还第一笔扣留的4001元,客户对此深信不疑,准备将银行卡密码解锁后再次转账。

该行员工敏锐地察觉到客户可能正在遭受电信诈骗,立刻告知客户这是电信诈骗常见的套路,并耐心劝阻客户不要再进行转账,但客户坚持认为交易真实,不会被骗。为了打消客户的疑虑,该行员工果断致电反诈中心协助介入核实,证实确

为骗局。

“多亏了你们,让我及时止损,真是太感谢你们了!”经过反诈中心民警和该行工作人员的剖析劝导,客户彻底醒悟,并对农行员工的及时劝阻和专业服务表示感谢。

开展关爱下一代志愿团经验交流

本报讯(记者骆丽华)5月20日,为更好地推进湛江市关心下一代工作高质量发展,市直工委组织多个关爱下一代志愿团交流志愿服务经验。

活动中,市妇女儿童活动中心关爱下一代志愿团、海关离退休干部关爱下一代志愿团、彩虹桥关爱下一代志愿团、中粮湛江配送中心关爱下一代志愿团分别介绍了经验。活动还为湛江市交通投资集团有限公司、湛江市港城中学授予“湛江市关爱下一代志愿团”牌匾。

助力基层婚姻家庭和谐

本报讯(记者陈彦 通讯员谭茜)5月20日,市妇联联合雷州市妇联、广东省妇女维权与信息服务站(湛江站)在雷州市唐家镇开展“凝聚巾帼心 化矛盾促和谐”普法宣传活动,300余人参加。

活动中,律师以《民法典》婚姻家庭编为重点,结合典型案例讲解了婚姻关系处理、农村妇女土地权益维护等热点问题,帮助妇女干部提升运用法治思维解决实际问题的能力;心理咨询专家通过互动教学和案例分析,引导学员正确认识婚姻危机,识别家庭矛盾中的非理性观念,并传授实用的信念转化技巧。

外展宣传现场特别设置了法律、心理咨询专区,专业咨询师运用心理工具,为妇女群众提供“一对一”心理疏导服务。

市区路树分批“理发”



5月22日上午,园林工人们在赤坎区寸金岭南师范学院东门附近路段清理路树。

据介绍,湛江的夏季多风多雨,路树繁茂的枝叶易折断掉落,对行人和车辆造成伤害。因而市园林管理处分批

次对市区各道路两侧的树木进行修剪处理,以此美化街道和降低风雨带来的危害。 本报记者郎树臣 摄影报道

建设平安湛江

交通安全宣讲进厂区

本报讯(记者文秋华 通讯员钟涛 谢伟)5月22日,湛江交警走进湛江卷烟厂开展内容丰富、针对性强的交通安全专题宣讲活动,此次培训旨在强化企业员工的安全出行理念,助力营造安全有序的道路交通环境。

宣讲中,民警以“消除交通事故隐患,筑牢安全出行防线”为主题,以直观清晰的图文、视频形式,结合道路交通事故典型案例,向企业职工剖析交通事故发生的主要原因,普及夏季出行安全常识,讲解驾驶车辆遇到疲劳、超车、盲区、停车、经过复杂路段、开车门等情况时,如何安全应对。并针对骑乘电动自行车不戴安全头盔、逆行、闯红灯、不按车道行驶等容易引发交通事故的行为进行了重点讲解。

在互动环节,工人们积极提问,就日常工作和生活中遇到的交通问题与交警进行交流。民警耐心解答,分享了实用的安全驾驶技巧和应急处置方法,使员工们对交通安全知识有了更深入的理解。

消防安全演练到渔村

本报讯(记者简陈明)5月22日,徐闻县农业农村局与西连镇政府联合举办一场渔船渔港消防知识讲座及应急演练,水尾村100多名渔民群众参加。

在演练活动中,消防安全讲师为渔民群众带来了渔船渔港消防知识讲座。其结合近年来国内外发生的渔船渔港火灾案例,深入浅出地讲解了火灾发生的原因、特点以及可能造成的严重后果,让渔民们深刻认识到消防安全的重要性。在讲座过程中,讲师着重介绍了渔船渔港常见的火灾隐患,如电气设备老化、易燃物品堆放不当、违规使用明火等,并针对这些隐患提出了具体的防范措施。同时,还详细讲解了火灾报警的正确方法、初期火灾的扑救技巧以及逃生自救的基本常识。

讲座结束后,随即开展了渔船渔港消防安全应急演练。演练模拟了渔船突发火灾的场景。随着警报声响起,渔民们迅速按照事先培训的内容,有序地展开了灭火和救援行动。演练结束后,专业人员对演练进行了点评和总结。