

百岁老人 越活越精神

9个孝顺儿女制定“轮值陪护表”，
还有……



儿女悉心照顾。通讯员供图

“岳爷爷，这两件加绒外套您试试，大小肯定合身。最近胃口怎么样？”近日，冷空气来袭，江北区慈城镇慈湖人家社区的工作人员带着保暖衣物和健康手册，叩开了百岁老人岳友林的家门。当社工将衣物轻轻披在老人肩头时，屋内瞬间漾开暖意。

这位生于1925年的世纪老人，正用他矍铄的精神和明朗的笑容，诠释着“老有所养”最生动的模样。

记者走进岳家时，屋内暖意融融。刚用完早餐的岳友林正靠在床边，由女儿陪着看电视。见到访客，老人抬手招呼，眼神清亮、声音爽朗，精神矍铄的模样让人很难将他与“百岁”高龄联系起来。

“父亲这辈子就靠种地和打零工，把我们5个兄弟、4个姐妹全拉扯大，再难也没让我们饿过肚子。”大女儿端来温水，边给父亲润嘴边回忆。父亲年轻时是家里的顶梁柱，性子宽厚沉稳，邻里有难处总主动搭手，这些品格也深深影响了子女们。如今，老人早已四世同堂，全家团结和睦，成为社区里人人羡慕的大家庭。

岁月流转，当年的顶梁柱渐渐老去，“反哺”的接力棒已稳稳交到子女手中。为了给父亲最周全的照料，九个子女共同制定了“轮值陪护表”，每人一周无缝衔接，从清晨的营养早餐、日常擦洗按摩，到傍晚的饭后散步、夜间起夜照料，每个环节都安排得井井有条。

“父亲牙口不好，我们就变着花样做小米粥、鸡蛋羹、肉汤；他爱听抗战故事，我们就陪他聊过去的岁月。”二女儿说，兄弟姊妹再忙，都会把照顾父亲放在第一位，这是全家的共识。

在子女们的悉心照料下，岳友林的身体一直很硬朗，不仅能清晰叫出每个晚辈的名字，还能自己整理衣物。“现在的日子太好啦！儿女孝顺，

吃穿不愁。”谈及晚年生活，老人脸上满是知足的笑容。

这份幸福晚年的背后，既有家庭的温情，更有民生政策的坚实托底。记者从社区了解到，按照宁波市高龄津贴政策，岳友林每月可领取长寿保健补助金，加上农保待遇和村集体经济分红，年收入稳定可观，完全能覆盖日常开销。“这些政策真是送到了我们心坎里。上个月社区还安排了免费体检，连报告都是工作人员送上门解读的。”家人们感慨道。

岳友林的晚年保障，正是慈湖人家社区“老有颐养”服务的缩影。社区党委书记王柳娜介绍，依托慈城镇“中心+站点”养老服务体系，社区为辖区80岁以上老人建立了专属关爱档案，除定期上门走访、健康体检外，还联动慈乐居家养老服务中心提供助餐、助浴、陪同就医等服务。“岳家九子承孝的故事，是社区孝老爱亲的生动典范。我们正在整理他们的家风故事，通过社区宣传栏、道德讲堂等平台推广，让敬老爱老成为文明新风。”

夕阳西下，金色的余晖透过窗棂洒在岳友林的银发上。他靠在沙发上，儿女们围坐身旁剥着橘子，手机里传来重孙辈的视频问候，欢声笑语满溢全屋。

记者 陶倪
通讯员 卓璇 金贤芳 周晓静



普通鸬鹚聚集在一起捕鱼。



暗绿背鸬鹚捕鱼。

鸬鹚大军 越冬梅山湾

眼下如果到北仑梅山湾观鸟，很有可能看到数以千计的鸬鹚。它们喜欢聚集在一起，一会儿在水面上围捕鱼类，一会儿群飞上天，场面十分壮观。很多路过的市民都为之驻足，并拿起手机拍摄，然后发朋友圈，这些鸬鹚如今已成了“网红”。

这种鸬鹚的全名叫做“普通鸬鹚”，属于大型水鸟，体长可达90多厘米。其全身羽毛黑色，故得俗名“水老鸦”。不过，若是在阳光下以较近距离观察，我们可以看到，普通鸬鹚背部的羽毛并非纯黑，而是呈现铜褐色的金属光泽。

每到秋末冬初，都会有大量候鸟抵达北仑梅山湾，它们将在里度过冬天，明年早春再陆续北返。其中，鸬鹚的数量极其庞大，看上去乌压压一大片，非常引人注目。

鸬鹚以善于潜水捕鱼著称，也被叫做鱼鹰。旧时，渔民曾驯养鸬鹚来捕鱼。在梅山湾，鸬鹚群的活动范围主要是在梅东公园到梅山红桥一带，它们总是为追寻鱼群而不断变换停栖水域。一降落到水面，鸬鹚们即对鱼群进行集体围捕，空中还有不少白鹭鸟儿也在伺机抢鱼吃。

吃饱了之后，鸬鹚们会静静地漂浮在水面上，或站在小岛、浮标等物体上面休息，有时会长时间张开翅膀，以晾干水分。

梅山湾的鸬鹚，绝大部分是普通鸬鹚，此外还有极少数的暗绿背鸬鹚，后者属于比较罕见的鸟。不过，这两者长得非常像，如果不知道分辨窍门的话，很容易把它们搞混。

要区分这两种鸬鹚，最直观的方法，是看它们的喙和脸颊相交处（即口裂处），那里的黄色裸皮（鸟类不长羽毛的那块皮肤）部位是呈钝角还是锐角。如果是锐角，那就是暗绿背鸬鹚，否则就是普通鸬鹚。

此外还可以依据“脸色”来帮助区分：一般来说，暗绿背鸬鹚脸上的白色面积要比普通鸬鹚大，即谁的脸更白，谁就是暗绿背鸬鹚。

有一次，我和鸟友在梅山湾蹲守拍鸟，原想着去拍红胸秋沙鸭，但那天红胸秋沙鸭一直在远处，始终不靠近我们隐蔽的地方。在附近活动的，只有一只鸬鹚，一会儿潜水捕鱼，一会儿跳到水中石墩上晾翅。

起初，我们都以为那是只普通鸬鹚，故懒得去拍。后来，我忽然注意到，它在背朝太阳晾翅的时候，后颈与背部的羽毛似有暗绿色金属光泽，顿时心中一动：莫不是暗绿背鸬鹚？赶紧拍了，放大照片查看其面部特征，果然是它！于是，我们开始专注拍摄，终于拍到了暗绿背鸬鹚捕鱼的照片。

记者 张海华 文/摄



无数鸬鹚飞过梅山湾上空。