

舌尖上的百岁人生

102岁“吃货奶奶”的舌尖人生



扫码看视频



人物名片

金宝领,102岁,台州市黄岩区院桥镇梁湖桥村人

长寿秘籍

百岁滋味品出来



金宝领 通讯员供图

本报讯(记者 林雨尘 通讯员 张颖)3月25日,台州市黄岩区院桥镇梁湖桥村,102岁的“吃货奶奶”金宝领坐在床边,慢条斯理地打开手里的小零食包装,吃得津津有味。

“我奶奶这辈子,顶顶喜欢的就是吃。”孙女胡美君笑着说起奶奶,眼里满是宠溺。

金宝领是村里出了名的“美食家”,一日三餐,顿顿不落,尤其荤腥。年轻时日子紧巴,没能放开肚皮享用,如今生活好了,吃肉成了日常:每天桌上少不了肉,最馋那一口软糯的猪蹄;若是有了红枣、桂圆、荔枝、杨梅泡的自醇养生酒,还要顺带把泡透的果子也吃上几颗。早餐更是变着花样来,水饺、包子、小蛋糕、鸡蛋、米面轮换着吃,午晚餐则以米饭为主,荤素搭配。

早年,金宝领靠编织草席、

草帽补贴家用,后来又挑着担子走村串户卖米面,常年的劳作练就了她硬朗的身子骨,也养成了勤劳肯干的性子。如今,金宝领与子女同住,每天9时左右自然醒来,自己穿衣、叠被,把房间收拾得清清爽爽;晚上不到7时便安然入睡,中午还要雷打不动地眯上一觉,充足的睡眠让她始终精神十足,已有50个年头没去过医院了。

更难能可贵的是老人那副好心态。她性格开朗,待人亲和,村里时常有人来陪她聊天,金宝领总要眯着眼辨认一番,这是谁家的小辈,一开口就叫出对方的名字,偶尔认不出来,大伙便笑作一团,屋子里热热闹闹。

说起长寿秘诀,她总说:“美食要细品,日子要慢过,这百岁的滋味,却在舌尖上呢。”

嵊州市 银龄聚力 靶心逐梦

本报讯(通讯员 李斌)3月31日,由嵊州市老年人体育协会主办的2026年嵊州市老年人飞镖交流活动在市老年体协训练馆圆满举行。来自市老年体协各乡镇街道分会、活动大组的27支代表队近170名银发选手齐聚一堂,在方寸靶盘间挥洒智慧与专注,展现新时代老年人昂扬向上的精神风貌与健康活力。

运动员们高昂的精神面貌,娴熟的投镖技巧,精湛的投镖手法,充分展现了银发人奋勇争先、拼搏向上,永不放弃的风采,同时也深刻感受到飞镖文化的独特魅力与快乐。

玉环市 童心铸忠魂

本报讯(通讯员 邱兵)3月30日上午,台州玉环市坎门街道联合禁毒阳光会所组织辖区千余名学生走进坎门英雄基干民兵营,开展为期3天的爱国主义教育活动,在缅怀英烈中厚植家国情怀、砥砺强国之志。

活动期间,坎门街道充分发挥“五老”优势,以红色教育为核心,精心设计学习体验环节。在英雄基干民兵营内,退休干部孙龙法、张福金等结合自身阅历,为学生们讲解爱国主义精神的时代内涵,教育青少年铭记历史、珍爱和平、立志成才。

银龄讲坛传史话 银尚集市送温情 台州这场活动“暖”到老人心坎里

本报讯(通讯员 程乐扬)3月28日上午,台州市椒江区海门街道城隍浦社区内暖意融融,一场兼具知识性与烟火气的银龄主题活动吸引了众多老年人欢聚一堂。

在社区党群服务中心,老人儿童在四方桌前围坐相伴,仔细聆听江振辉讲解椒江往

事。江振辉是深耕地方史多年的退休干部,曾参与《椒江区志》的编纂工作,对椒江的风土人情和历史变迁知之甚多。

活动现场陈列的泛黄老照片、老物件也勾起了老人们的集体记忆。85岁的杨爷爷来自椒江下埠路,他特意带来了自己珍藏的小学、中学毕业照参

加活动,激动地说:“家里还有很多老照片,真想都拿出来和大家分享。”

除了共忆往事,现场还设置了贴心服务环节:免费量血压、测血糖的义诊,发现老人的指标异常会及时提醒,引导老人去医院进一步就诊。同时,助老养老、反诈宣传、椒江土特产售卖等贴心服务也同步开展,让老年人在“家门口”就能享受便捷服务。

椒江区委组织部(老干部局)相关负责人介绍,今年将聚焦老年群体的生活和精神需求,创新推出“银龄讲坛”和“银尚集市”双品牌活动,将健康问诊等服务送到“家门口”,进一步丰富他们的晚年生活。

颈肩腰腿不舒服到店免费体验

省级非物质文化遗产项目 魏氏青紫堂进驻我市 现正开展免费试 免费体验活动

不管你的颈肩腰腿关节是否舒服,都可以来青紫堂试一试,免费体验。如果你弯腰、走路、抬腿、翻身、下蹲、肩膀抬起不得劲;腿脚没劲、爬楼费力,久站久坐腰部不舒服,请赶快来青紫堂!魏氏青紫堂祖传六代,传承古法技艺,正式入选甘肃省非物质文化遗产代表性项目,现开展大型进店免费咨询,免费体验活动。

青紫堂始终坚持一个祖训,体验不收一分钱。

预约电话:87800232



专利号:ZL2009 1 0266120.5

连锁店地址:上城店—西湖大道56号(市三医院公交站往西100米)、西湖店—文二路303号(地铁学院路站E出口100米)、萧山店—萧绍路725号(梅花楼对面,汽车总站往东200米)

公告

2026年4月7日(星期二),《浙江老年报》休刊一期。