

越走越有劲 丽水105岁“健身达人”日行一万步



人物名片

王李兰,105岁,浙江丽水人,曾为会计
长寿秘籍
步子迈得开,心里自开怀

本报讯(记者 林雨尘 通讯员 张国萍 张宇宽 张丽丽)“王爷爷好呀,今天又出来散步了?走了多少步啦?”4月23日清晨,丽水怡福家园养老院里,一身运动服的王李兰正埋头快走,面对护工的问候,他笑着回应,脚步却丝毫不带停顿。

这位出生于1921年的老人,是院里最年长的“老大

哥”,也是大家公认的“健身达人”。他的爱好很简单:走路,每天雷打不动一万步。

每天5时左右,王李兰准时自然醒,穿好运动服,迎着初升的朝阳在院内绕圈。院里的护工们早就摸清了他的规律:8时30分左右,老爷子准会出现在多功能厅,跟着大家一起做早操,动作虽慢,却一招一式都认真到位。晚餐后,他还要散步消食,绕着院内走几圈,看看天边的晚霞,听听树上的鸟叫,才心满意足地回房休息。

儿子王功琳说:“走路这个习惯,父亲保持了近四十年,几乎是风雨无阻。800米一圈的路,上午先走6圈,晚上再走4圈,中间断断续续还要走。”

护工们常常笑着“吐槽”:

“王爷爷又走到哪里去了?”老爷子太爱散步,一不留神就没了影,大家想在院里找他都得费点劲。

除了走路,王李兰还喜欢到棋牌室和老友聚会,下下象棋、打打麻将,有时还约着老哥们看体育频道,津津有味。

虽然已是百岁高龄,王李兰的身体却十分硬朗。常年锻炼让王李兰身形精瘦,可别小看这精瘦的身板——撸起袖子,小臂上还能摸到硬邦邦的肌肉。除了听力有些下降,他几乎没什么老毛病。

有人问王爷爷,这么大年纪还每天走一万步,不累吗?他摆摆手,笑得像个孩子:“走路嘛,越走越有劲。步子迈开了,心里也就开怀了。”



扫码看视频

绍兴市 五老领读 书香润童

本报讯(通讯员 马科馨)“越读越有味·全民读好书”之“五老领读·书香润童”主题活动启动仪式于4月23日在绍兴市塔山小学举行。绍兴市关工委、越城区关工委、市新闻传媒中心、市青少年发展促进会、市关工委思想道德教育关爱团分别向青少年代表赠书。活动设置主题朗诵、代际对话、五老领读三个环节,以声传情、以话连心、以读润心。

常山县 银耀桑田启青衿

本报讯(通讯员 陈建平)近日,衢州市常山县第一小学五年级全体师生在报告厅聆听了一场题为“走近农艺专家 探秘田间智慧”的科普讲座。县老科协会员、高级农艺师张法全结合四十余年农技实践经验,生动讲述了农作物从种子到发芽、生长、开花、结果的全过程。学校负责人表示,组织此类农技科普课,旨在让少年学生在沉浸式学习中感悟农技匠心,厚植乡土情怀,树立崇尚劳动、致敬榜样的信念。

宁波市 跨越山海送健康

本报讯(通讯员 袁森)近日,宁波援藏医疗专家联合县人民医院在良曲乡正式启动“医行天路甬相伴 甬如一家山海情——‘手足同心 雪域明眸’”送医下乡系列活动,持续为藏区群众提供优质医疗服务,以实际行动践行“甬如一家亲”的深厚情谊。针对行动不便的高龄老人和残疾群众,医疗队还走村入户开展上门巡诊及慰问活动,把优质医疗服务与援藏干部的关心关爱直接送到群众家门口。

瓯海推出“银发红娘”代际交友平台 助力青年婚恋服务常态化



红娘志愿者现场登记需求。受访者供图

本报讯(通讯员 李祥网)4月16日15时30分,温州市瓯海区首个代际联动青年交友阵地“佳瓯天成·亲青角”在区老年大学正式启动。瓯海区关工委主任黄松柳出席仪式并讲话,区委直属机关工委、区民政局、区总工会、区妇联、团区委等单位分管领导及

50余名老年学员、青年家长代表共同参与。

启动仪式现场,“亲青角”阵地与“亲青恋工作室”获授牌匾,8名公益红娘志愿者及1家第三方合作单位获颁聘书。黄松柳指出,该阵地实现了青年婚恋服务从“活动式”向“阵地化”、从“临

时性”向“常态化”转型,是服务单身青年的“连心桥”。阵地创新采用“银发+青春”互助模式,由老干部担任“幸福使者”,通过“长辈递单+红娘匹配”机制,提供信息审核、精准牵线等一站式服务。现场设置信息展架与咨询台,首场“佳瓯·银青牵线”活动中,红娘志愿者为45组家庭完成需求登记。

据悉,该平台实行“三证一书”审核机制(身份证、学历证明、社保记录及真实性承诺书),确保信息真实。阵地将每两周开展公益红娘指导,并定期举办主题联谊活动。区委组织部将协同其他相关单位持续建好用好“佳瓯天成·亲青角”阵地,为瓯海建设青年发展型城区注入“银发动能”。