

101岁老人的晨间“必修课”

读报互动成为家庭温馨时刻

本报讯(记者 乐美真)1月4日9时,在温州乐清,101岁的林赛英老人起床后,第一件事是喝茶,第二件事便是开始翻阅三份报纸,数十年如一日,这已成为她雷打不动的晨间“必修课”。

林赛英虽已百岁,但身体硬朗,思维清晰。每天清晨,三份报纸准时铺开,她的“读报课”开始了:老人会仔细阅读每一个感兴趣的版面,从时政要闻到社会新闻,从健康养生到生活趣事,一字不落。

林赛英的儿子告诉记者,母亲视力不错,不戴老花镜,报纸上的小字都能看得清清楚楚,“我们都问她有什么秘

诀,她总是笑笑说,就是一直看,习惯了。”

在林赛英必读的三份报纸中,包括有《浙江老年报》,尽管是每周二、周五刊出,但她也会每天翻阅。“报纸是儿子专门给我订的,讲的是我们老年人的事,看得懂、用得着。”林赛英儿时曾上过几年私塾,识得一些字,如今看报也是不断学习的过程。

林赛英读报不仅是个人消遣,还成了家庭互动的重要环节。她经常把读到的有趣新闻讲给子女听,还会读着读着突然抬头:“考考你们,今天报纸上说某个政策,知道是什么意思吗?”她指着刚看到的

新闻。

这突如其来的“考试”也成了家里的温馨时刻。

“老妈有时像老师,有时又是学生。”林赛英的儿子表示,有时他回到家,看到桌上叠得整齐的报纸,便知道母亲有问题要请教,“大多是不认识的字或生僻字要问我们。”每当这时,老人总会认真记下,将不认识的字弄明白读音和意思,学习劲头比年轻人还足。

“活到老,学到老。”林赛英用简单的一句话总结自己的读报生活。在她看来,每天能读报、能学习新知识,就是最大的幸福。

上城区 岁月鎏金启新章

本报讯(通讯员 楼钟飞)近日,杭州市上城区举办“岁月鎏金承过往 银龄潮涌启新章”2025年区机关事业单位集体退休仪式活动,40余位退休干部代表参加。现场,6位退休干部受聘加入银发人才队伍,3条“银发族Citywalk精品路线”发布,整合全区文商旅资源,涵盖餐饮、养生、文化等场景,助力退休生活品质升级。退休干部们纷纷表示,将继续为上城区打造中央创新区贡献“银发力量”。

淳安县 守护“膝”望 护航健康

本报讯(通讯员 宋立云)近日,淳安县老干部活动中心联合淳安新富中医骨伤医院,开展“老年膝关节炎防治”科普讲座及义诊活动,200余位老同志参与其中。

中医骨伤医院院长郑林峰讲解老年性退行性变的相关知识。随后,专家义诊开展,医护人员为老同志提供骨密度、血糖、血压检测等服务。下一步,县老干部活动中心将开展更多精准化健康服务活动。

元旦“浙”里情暖银龄 多彩活动共庆新年

本报讯(许南涛 记者 乐美真 徐雨阳)元旦期间,浙江各地养老机构洋溢着温馨喜庆的节日氛围,丰富多彩的庆祝活动让老年朋友们在欢声笑语中迎来了新的一年。

台州市三门县红太阳养老院开展的元旦趣味活动颇为热闹。“筷子拿稳,手腕放松,别跟球较劲。”年逾八十的李奶奶在工作人员指导下夹起乒乓球,屏息凝神,试了三次终于成功。

另一边,在舟山市定海区,中交医养舟山恬逸养老院和舟山仁逸康养中心则联合开展了“元旦集市”趣味活动,长者三三两两围坐在一起,各个趣味游戏区里欢声笑语此起彼伏,大家在热闹温馨的氛围里感受新年喜悦。

各地机构还着力搭建亲情桥梁,缓解节日孤独感。“祝你生日快乐。”在乐清



老人展示“福”字。受访者供图

市的易康颐养中心,伴随着欢快旋律,院内工作人员为12月生日的寿星们送上真挚祝福。现场,还特别邀请牵手民乐队送上公益演出,引得老人笑声不断。

温情陪伴之余,文化迎新也颇有趣味,各项传统技艺在养老院轮番上演。

杭州市桐乡和济洲泉护理院活动室里,“印刻时光,福满新年”活动开展得红红火火。工作人员将拓印这一古老技艺与新年习俗结合,让老

人们在动手过程中,感受传统文化的魅力。

湖州长兴椿熙堂养老服务中心活动室里同样张灯结彩。老人们手持自己书写的红底金“福”字,互道新年祝福。在手工制作区,老人们全神贯注地投入创作,她们用灵巧的双手,将材料变成精致作品。

这些深入挖掘本土特色、形式多样庆祝活动,让老年人在文化浸润中感受到归属感和幸福感。

云和县 银龄武韵绽绿荫

本报讯(通讯员 张欣)近日,“丽超”足球赛云和对阵景宁中场,云和老年大学传统武术养生班学员以一场凌厉飒爽的武术表演点燃全场。他们精神矍铄,拳掌生风,一招一式的起落间,尽显从容自信的银龄风采。这场绿茵球场上的“武”动,不仅为赛事增添了浓厚的文化韵味,更生动展现了当代老年人蓬勃的生命力与昂扬向上的姿态。