



# 103岁“追风”爷爷 闲不住爱骑车,一听打拳就来劲

## 人物名片

孙顶国 103岁 食品公司职工  
长寿秘籍  
慢慢来,日子还长。

楼上楼下不知道走多少趟,院子里的柴火都是他劈好堆好的。”在儿子眼中,父亲一辈子闲不住,劳动了一生。退休前,他在食品站工作,勤快肯干;退休回家后,种地、拔草、砍柴,从不让自己空下来。

除了干活,爷爷有两大爱好:酒和拳。每天中午、晚上,雷打不动各一碗老酒,是姊妹亲手酿的。但他极有分寸,“很少喝醉”。而一听到“打拳”俩字,他眼睛立马放光,当场就能给你来一套。

问到长寿的秘诀,儿子孙尚营想了想说,家里是有长寿的根子,但更关键的是父亲那颗“不着急、不生气”的心。“以前再难的日子,他也乐呵呵的,懂得知足。”

旗前村村干部陈和萍也感慨:“他都103岁了,还非要



孙顶国骑三轮车。  
受访者供图

干手工活,劝都劝不住。”

孙顶国一边做活一边笑呵呵地说:“这活是不好做,我也做不好。”

陈和萍提起老人时常念叨的那句心里话,说他理解的“人生万岁”其实很朴实——“不急,慢慢来,日子还长呢。”



扫码看视频

## 绍兴市

### “回家过年”温暖启幕

本报讯(通讯员 贾惠云)1月26日,绍兴市银色家园内,2026年“回‘家’过年”系列新春活动,在温馨热闹的氛围中正式拉开序幕,全市40余家银色家园联动开展。“回‘家’过年”是绍兴银色家园长效关爱服务机制中的“四季暖心”之冬季主题活动,持续到元宵节,将陆续开展手工制作、灯谜游园等丰富多彩的活动。

## 路桥区

### 传统文化代代传

本报讯(通讯员 张煜杰)近日,台州市路桥老年大学书法班以书法传情、以笔墨送福,让孩子们在墨香氤氲中感受传统魅力,为校园绘就浓浓新春暖意。

活动现场,老年学员们带着满满的热情与精湛的书法技艺走进飞龙湖小学教室,红纸铺展、墨汁研开,一场老少同乐的写福之旅温馨启幕。老年学员们化身暖心导师,耐心十足地围在孩子们身边,手把手指导孩子们握笔、运墨、起笔收锋,细致拆解“福”字的书写技巧。

## 松阳县

### 茶语诗画迎新春

本报讯(通讯员 陈晶)近日,丽水市松阳县老年书画研究会与松阳县茶文化研究会携手,在“松阳茶叶第一镇”——新兴镇外石塘村共同举办“茶语·诗画·迎新春送对联”活动,让茶香与墨香在乡野间交融,为村民们送上别样的新春祝福。此次活动为外石塘村800余位村民送上300余副定制春联,200多位村民到场参与互动、共享喜悦。

本报讯(许南涛)“慢慢来!”1月23日,台州市天台县街头镇旗前村下辖的扁灯自然村,家人一声叮嘱还没落地,一位白发老人已蹬着三轮车,“嗖”地出去了百米远。

1923年出生的孙顶国,是扁灯村的“明星”。他身材精瘦,行动利落,看起来不过七八十岁。骑三轮车是他的日常本领——单手扶把、另一只手提前打方向,拐弯流畅,预判精准。

老人与大儿子孙尚营同住,子女都十分孝顺。孙尚营介绍,父亲除了有些耳背,身体其他方面都很好,“每天

每天6点准时开杆

## 103岁爷爷的长寿秘诀是打门球



103岁的茅隽打门球。受访者供图

本报讯(记者 王杭晨 通讯员 黄明珠)近日,桐乡新世纪公园的门球场热闹非凡。浙江省门球运动协会“理事杯”门球友谊赛在这里火热举行。

在众多挥杆的身影中,一位头戴灰色毛线帽的老者格外引人注目,他是103岁的桐乡老人茅隽。只见他缓缓俯

身,稳稳架杆,眼神专注地瞄准前方目标。“啪”的一声脆响,红色小球精准过门。

平日里步履平缓的茅隽,一站上击球位,瞬间变得神采奕奕,他举手投足间精气神十足。

“只要还能打,我就会一直坚持打下去。”茅隽笑着说。这份坚持,他已默默坚持了41年。

谈及打门球的诀窍,老人眼前一亮:“首先要心静,心一急,球就飘。其次才是技术,技术可不只是怎么挥杆,还得懂排兵布阵,要为后面几杆做好打算。”

在茅隽看来,门球为老年人带来的益处是多方面的:“动脑想战术,能锻炼思维;睁大眼瞄准,有助于保护视力;静下心来打球,更能陶冶性情。”

“在我们的赛场上,从103岁的老将,到00后年轻人,都能同场挥杆、各享其乐。”中国门球协会副主席、浙江省门球协会会长刘林箭表示,门球运动最可贵之处在于其包容性,“它运动量适中,又讲究策略,既富趣味,也不乏竞技性,适合各个年龄层。”