



# 13岁起做早操 100岁前坚持冷水洗澡 105岁爷爷的“硬核”养生法



吴国靖早起做操。徐雨阳 摄

## 人物名片

吴国靖 105岁 退休教师  
长寿秘籍  
晨起练一练,百岁也康健

本报讯(记者 徐雨阳) 1月27日7时,余姚市牟山镇魏家村的一座小院里,吴国靖准时现身。他身穿轻薄羽绒服,头戴浅灰毛线帽,声音洪亮、动作利落——“一二三四,五六七八……”伴着自喊的节拍,他展臂、推掌、挥拳,一套5分钟的自编操行云流水。面色红润的老爷子笑道:“我从13岁开始做早操,晨起练一练,百岁也康健。”

今年1月15日,吴国靖刚过完105岁生日,是当地有名的“长寿之星”。不少人好奇他的养生秘诀,他笑眯眯地说:“秘诀之一,可能就是每天坚持的早操。”

这套操不简单——融合了八段锦的舒展、五禽戏的仿生、广播体操的节奏,还是他自己编创的。13岁那年,村里来了上海杂技团,武术表演让他着迷,从此每天早起模仿练习。后来他成为教师,接触各类健

身方法,便逐步创编成现在的“吴氏早操”,一练就是92个寒暑。

更“硬核”的是吴国靖的抗寒能力。即便个位数气温,他也只穿薄羽绒,坚持不用空调。“100岁以前我都是用冷水洗澡,冬天很少感冒。”

直到如今,他身体依然结实,牙口好到能嚼食生萝卜、啃动排骨,一日三餐荤素均衡,早餐固定搭配:两枚鸡蛋、500毫升奶,以及杂粮加红枣,中午爱吃一大碗饭配海鲜,晚餐照样饭量不减。

“脑子好、心态好、牙口好,快乐活过100岁!”直到现在,他仍旧每天坚持用放大镜读报,如今还刷短视频紧跟时代。退休后常与家人旅行,家中的全家福与曾孙的画作中,藏着他的晚年幸福日常。



扫码看视频

## 滨江区 打造新春盛宴

本报讯(记者 夏凌 通讯员 俞诗佳)1月29日,“宋”福杭州年·暖冬滨江行活动在新浦社区文体广场举行。此次活动由杭州市滨江区多部门联合主办、浦沿街道办事处协办,通过文化惠民与基层治理深度融合模式,为辖区居民献上了一场年味浓郁、内涵丰富的迎春盛会。此次“文化惠民”以群众喜闻乐见的形式弘扬传统文化,切实增强群众的获得感、幸福感、安全感。

## 东阳市 新春慰问温暖老年人

本报讯(共享联盟·东阳王倩玫)近日,东阳市湖溪镇湖溪村的热心村民张德兴为全村60岁以上的老年人送上了马年新春慰问品,这一温暖的善举,他已默默坚持了20余年。

“敬老爱老,他做得一直都很好”“心里有老人、行动为老人,张德兴一直在用实际行动践行着他自己的诺言”“感谢他关心爱护我们这些老年人,村里老人有福气”……领到这份“幸福礼包”的老人们对张德兴的这份敬老之心夸赞不已。

## 黄岩区 墨香润老区

本报讯(通讯员 郑红)新春将至,年味渐浓。为弘扬中华优秀传统文化,营造欢乐、祥和、喜庆的节日氛围,台州市黄岩区桐树坑村新时代文明实践站联合黄岩区老干部书画协会,共同举办了一场别开生面的“写春联、送祝福”活动,让这个位于革命老区的村庄,在墨香与笑语中提前迎来了新春的暖意。

## 有事找“小Xi助理” “智慧养老管家”服务万余人次

本报讯(记者 林雨尘 通讯员 张心一)近日,杭州市临平区临平街道梅堰社区70岁的倪奋范在“小Xi助理”小程序的“互助大厅”里接单,为96岁邻居倪新增送去午餐。这一温馨场景,源于当地试点的智慧养老平台“小Xi助理”。该平台通过“智能体+人工客服”模式,为老人提供便捷有温度的养老服务,自2025年8月试点至今,已覆盖临平街道15个社区,累计服务老年人超1.2万人次。

平台界面非常简洁清晰,老年人操作起来轻松便捷,首页“信息中心”会实时推送各社

区的通知:“梅堰社区歌咏队开始报名啦!”2025年4月试运营至今,“小Xi助理”已累计发送政务、服务类通知54批次,触达26305人次,到达率超90%。老年人只需对着手机说出需求,无论是查询活动、申请补助,还是预约体检,系统都能快速响应并反馈相关信息,即便是略带口音的方言也能实现准确识别。

“小Xi助理”还是促进邻里互助的线上温暖驿站。平台互助页面清晰展示送餐、理发、陪同就医等各类养老需求。

健康守护者,更是“小Xi助理”的另一重角色。通过与

平台的无缝对接,智能血压仪、睡眠监测仪、红外感应仪等物联网设备实时守护老人健康。

临平区民政局相关科室负责人表示,“十五五”期间,围绕构建全龄全员友好型社会,创新“家门口幸福养老”模式,在拥抱数智变革上加快步子是该局下一步工作重点。接下来,临平区会围绕老年人实际需求,探索人工智能与社区服务的深度融合,让科技的“智慧”转化为邻里的“温暖”、养老的“安心”,以更优质的智慧养老服务,陪伴更多老年人乐享幸福晚年。