



103岁“功夫奶奶”曾执裁“武林大会” 百岁仍英姿飒爽



张和仙 通讯员供图

本报讯(记者 林雨尘 通讯员 应琼慧)3月4日,在宁波市宁海县力洋镇东园村的一处老屋里,103岁的张和仙捧着一张全家福,眯眼端详许久。她笑着说:“今年过年,五世同堂了,真幸福。”

她的小儿子、63岁的冯传引站在一旁,指着照片里的人说:“今年回家过年的人有一百多个,有的特意从新疆赶回来。每年都这样,热闹得很。”

这位老人,就是当地人口中的“功夫奶奶”。张和仙出生于1924年,是张氏武术第八代传人,也是“山后武术”非遗项目的代表性传承人。她四五岁起就随长辈习武,日日不辍,“削”“掌”“插”等基本功,早已刻进了骨子里。如今虽已年过百岁,身形清瘦,但举手投足间,仍能看出那股练家子特

有的筋骨劲儿。

2021年,98岁的她以“总裁判”的身份亮相乡村“武林大会”,还当场耍了一段棍术,动作利落,气场十足。那一年,她也成了村里人津津乐道的“网红”。

如今,张和仙的日子过得简单而规律。早起吃过早饭,稍作歇息,就干点农活,农具在她手里仍旧“虎虎生风”。若不是亲眼所见,很难相信这是一个百岁老人的日常。

“她现在还是自己照顾自己,不让我们插手。牙口很好,胃口也不错。”冯传引笑着说,“说实话,她这身子骨,比我们这些做子女的还要硬朗。”

有人问她长寿的秘诀,张和仙的回答很朴素:“手上有劲,心里有底。”



扫码看视频

人物名片

张和仙 103岁 宁波张氏
武术第八代传人
长寿秘籍
手上有劲,心里有底

“冻不住”的奔跑者!

七旬老人带领数百人跑出活力人生

本报讯(记者 王杭晨 通讯员 张欣)正月的在丽水市云和县,清晨6时的天空还蒙着晨雾。76岁的退休干部吴佳仁准时出现在熟悉的跑道上,迈着稳健的步伐向前奔跑。

退休前,跑步是吴佳仁舒缓压力、强健体魄的方式。2010年退休后,这份习惯便转化为纯粹热爱。无论严寒酷暑、风霜雨雪,他始终坚持每天跑步。这份日复一日的坚持,不仅让他保持身体的活力,更在岁月沉淀中找到了人生新坐标。

2007年,他牵头成立云和县长跑协会,从最初的三五知己,到如今汇聚449名会员的大家庭,成长为丽水市最大的

运动社团之一。

退休后,吴佳仁将奔跑的版图拓展到了马拉松赛场。2017年绍兴半程马拉松赛上,他跻身60岁以上组别前五名。2024年,福州马拉松赛道上,他以1小时53分的佳绩再破纪录。时至今日,他的半程马拉松最佳成绩仍稳定保持在两个小时以内。

奔跑于他,早已超越运动本身,成为一种精神传承。如今,他依旧每日迎着晨曦出发,越来越多的年轻人正跟着他的步伐,奋力向前。

吴佳仁说:“冬天再冷,跑起来就暖了;岁月再长,跑下去就有光。我这辈子就想做个‘冻不住’的奔跑者,用脚步



吴佳仁在奔跑。
受访者供图

告诉所有人,退休不是终点,奔跑才是永恒的开始。”

越城区

指尖上的团扇雅集

本报讯(通讯员 魏彤)近日,一场以“香遇美好 扇动我心”为主题的手工团扇制作活动,在绍兴市越城区禾越银色家园温馨展开。活动现场,老同志们在学习老师的带领下,精心搭配花材、用心构思布局,制作出一把把独具韵味的团扇。

此次活动以扇为媒、以香润心,不仅丰富了老同志们们的精神文化生活,也让他们在指尖创作中收获了满满的乐趣与成就感。

开化县

银发助邻暖人心

本报讯(通讯员 郑小红)3月5日上午,开化县委老干部局联合芹阳办事处吞滩社区、浙商银行开化支行,在吞滩社区开展“银发助邻·金融护航·共建文明吞滩”学雷锋志愿服务活动,将便民服务、关爱帮扶、金融宣教有机结合,用心用情服务老年群体。

浙商银行开化支行工作人员还开展了金融助老、防诈骗知识宣传,用通俗易懂的语言讲解常见诈骗手段,切实守护老年人“钱袋子”安全。

磐安县

太极润身心

本报讯(通讯员 陈笑兴)近日,磐安县老体协太极健身气功专委会在尖山镇新宅社区文化广场举办太极拳教学活动,30余名爱好者参与。活动由国家社会体育指导员蔡园园、一级社会体育指导员陈慧娟带队,教授杨式28式太极拳。该套路融合多流派经典动作,能有效舒缓身心、增强体质。