



生活自理 还能穿针引线 百岁“甬剧迷”坚持每日一唱

人物名片

高永山,100岁,农民
长寿秘籍
每日一唱,精神好!



本报讯(记者 林雨尘 通讯员 胡祎妮 陈颖)“你看我,视力还好得很,都不用老花镜!”3月9日上午,阳光正好,100岁的高永山坐在窗边,捧着一张报纸,鼻梁上架着一副平光眼镜,笑着对记者说,“这是挡风用的,时髦吧?”

高永山住在宁波市潘火街道东南社区,独居,却活得自在从容。年轻时,他曾在村里担任会计,爱读书、爱看报、更爱听戏。如今,这些习惯一

样没丢,日子过得简单而有滋味。

每天清晨,他洗漱完毕,便自己动手做早餐,鸡蛋、牛奶一样不落。吃完歇会儿,就开始做健康操,活动筋骨。随后,他收拾床铺,屋里屋外拾掇得干干净净。“屋子清爽,心里也敞亮。”

虽已是百岁高龄,高永山的眼神却依旧“锐利”,手指的协调性更是也一点没落下。日常里哪处衣物需要缝补,他从

不要旁人代劳,总是自己捻起针线。只见他微微眯眼,手指轻巧一捻,线头便乖乖穿过针孔。“你看,一次就成,这针眼可细着呢!”他举起针线,眉眼间满是压不住的自豪与得意。

高永山还有一个坚持了几十年的“基本功”——唱甬剧。年轻时,他能从头唱到尾,如今虽年过百岁,依然每日哼上几句,字正腔圆,韵味十足。他说,唱戏不是为了表演,就是图个乐子,唱完心里舒坦,还对身体有益。

社区里的党员志愿者和网格员也常来看他,陪他说说话,送来书报。老人总是笑呵呵地迎人,也笑呵呵地送人。

高永山心态好,总把“吃亏是福”挂在嘴边,从不与人计较。有人问他长寿的秘诀,他笑着说:“每日一唱,精神好!”



扫码看视频

临安区 举办思政讲座

本报讯(通讯员 陈小林)3月12日上午,临安老年大学举办2026年春季学期“开学第一课”思政讲座,区委党校高级讲师李小娜应邀作专题宣讲。本次讲座紧扣党的二十届四中全会精神与“十五五”规划建议,系统解读中国式现代化的内涵与实践路径。讲师从新起点、新目标、新担当三个维度展开阐述,内容深入浅出,贴合老年群体关切。

景宁县 “开学第一课”启新

本报讯(通讯员 吴娟青 蓝丽红)3月12日,丽水市景宁老年大学(老干部党校)开展春季学期“开学第一课”活动。县老干部党校客座讲师何阳宁一场党的二十届四中全会精神专题宣讲,带领银龄学子共启新学期、共话新担当。课堂上,何阳宁以《锚定新蓝图 奋进新征程》为题,从全会召开的意义、背景和指导思想等方面解读主题精神,详细讲解了“十五五”时期主要目标。

三门县 公园里开展“维权课”

本报讯(通讯员 王莺 罗雨馨)近日,台州市三门县市场监督管理局组织37名退休干部,身穿红马甲,化身“宣传员”,在三门县海游街道蟠龙公园参与“3·15”放心消费宣传活动。他们聚焦消费陷阱、虚假宣传等热点问题,用通俗易懂的语言向群众普及相关法律法规,解读全县放心消费创建工作举措。公园另一侧,老干部们又当起了“咨询员”,参与消费投诉接待,逐一提供专业、规范的维权指引和建议。

75岁登场比赛 义乌百余名“老男孩”赛场争锋

本报讯(许南涛)“现在回想起来,那天晚上球馆里的欢呼声还在耳边响。”回忆起几天前的决赛,75岁郑小毛眼神里仍闪着光。就在决赛夜晚,他身披8号“战袍”,在2026年义乌市“迎春杯”第十五届中老年篮球赛的赛场上,和一群老伙计打出属于他们的精彩。

自3月4日开赛以来,义乌市爱乐篮球馆成了这座城市最热闹的角落之一。来自全市的8支球队、百余名50岁以上篮球爱好者齐聚于此,用20场激烈对决点燃春日的夜晚。郑小毛是赛场最引人注目的选手——揭幕战中,他首节便活跃在场上,用一次次跑动为队伍奠定胜局。与篮球相伴六十余载,他说自己早已

习惯了这样的节奏。

为了让这群“老男孩”打得尽兴,赛事在规则上动足了脑筋。“前两节队员不得重复,这样可以尽可能地保证报名的球员都可以上场打球。”义乌市篮球协会秘书长楼富珍说,“今年有多名65岁以上选手活跃在赛场上。65周岁以上的球员上场,投中两分计三分,投中三分计四分。”

决赛之夜,义乌市篮球协会中老年队成功卫冕。但比冠军更动人的,是那些背后的故事。由义乌中学教练吴根建率领的教师队伍,曾多次捧起冠军奖杯,今年却因主力缺席位列最后一名。吴根建说,54岁的他上场拼了两场比赛。赛后,作为教练的他马不



75岁的郑小毛(右)在篮球场上投篮。受访者供图

停蹄赶赴杭州封闭集训,全力备战接下来的浙BA赛事。

为什么75岁还站在球场上?郑小毛的回答简单又真切:“在场上流汗,感受这种拼搏进取的气氛,这就是我的积极老龄观。”