

“练”出长寿秘诀 百岁“潮爷”自创健身操



扫码看视频



人物名片

王万春,107岁,浙江台州人
长寿秘籍
心宽胜良药,运动当佐餐

本报讯(记者 乐美真)4月20日6时,在台州市黄岩区宁溪镇,107岁的王万春已经翻身下床,开始了每天的“必修课”。

没有音乐,没有口号,老人独自伸展双臂,缓缓吐纳,慢慢转动肩膀,接着左右扭腰、原地踮脚、甩手拍腿……一套自创的健身操做得行云

流水。动作看似简单,节奏不快,但每个动作都很到位。

“这动作没什么名字,自己琢磨的,活动活动筋骨。”老人解释道。

生于1919年2月的王万春,今年已107周岁,可岁月仿佛对他格外宽容——老人不仅精神十足,一日三餐、洗衣做饭都能自理,之前独自住在村里时,还能上山砍柴、下地种菜。

“父亲每天起床第一件事,就是做健身操,坚持了二十几年。”小女儿王女士回忆,最早老爷子是跟着电视里学健身动作,后面开始自己创造,慢慢地有了一套自己的“招式”。

除了练习自创健身操,品尝各种美食也给他的生活增

添许多乐趣。

“就爱吃肥肉,越肥越好。”王女士“吐槽”,之前她买了一只猪蹄,老爷子端详半天,嘟囔了一句,“这肉不够肥。”

除了肥肉,奶茶也是王万春的心头好。每隔几天,女儿、孙子来看望时,都会给他买一杯。

“他喝奶茶那个开心劲儿,跟小孩子一样。”王女士说。

说起父亲的长寿秘诀,王女士想了想:“他不爱操心,从不管闲事。心里不装事,有啥吃啥,倒头就睡。”

在王万春看来,长寿秘诀或许就是不拘一格、自得其乐。没事做做健身操、尝尝美食,生活健康又自在。

淳安县

“银耀共富助力团”成立

本报讯(通讯员 汪薇)4月16日,淳安县“银耀共富助力团”成立暨动员会在县老干部活动中心举行,助力团全体队员、各分队联络员等参会。团队旨在为银发人才搭建老有所为平台,引导老干部将经验智慧转化为助推共富、服务大局的强劲动能。会议详细解读《“银耀共富”志愿服务工作方案》,明确目标、内容与路径。团队将采取“1+5”模式,下设宣讲、康养、助农、风尚、文化五支分队,为物质与精神共富服务筑牢根基。

北仑区

海棠邂逅旗袍



紫色旗袍队在邵红(黄衣者)的带领下走秀。受访者供图

本报讯(记者 夏凌 通讯员 史科杰)近日,北仑区老年大学形体与旗袍班学员来到海棠树下,献上一场精心策划的“海棠依旧·映芳华”主题走秀,吸引众多市民与摄影爱好者驻足。队伍中,最引人注意的是深受学员们喜爱的邵红老师。她一袭嫩黄的旗袍,明丽又温婉。邵红表示,学员们展示的不仅是旗袍之美,更是中老年女性的自信、健康与热爱生活的精神面貌。

最后一笔党费 一生为民情怀 七旬老党员临终捐万元助人



焦云苗(左一) 受访者供图

本报讯(许南涛 通讯员 邢学火 张涵轲)近日,舟山市普陀区慈善总会收到一笔万元捐款。捐款来自东港街道兴普社区77岁的老党员焦云苗,根据其临终遗愿,女儿将这笔钱捐出,用于资助困难群众。

焦云苗生前每月退休金2000余元,平时生活节俭,连

一件新衣服都舍不得买,这笔捐款是他省吃俭用攒下的全部积蓄。

焦云苗1949年出生,幼时家境贫寒,在党和政府的关怀下长大,1975年入党,退休后他没有安享清闲,而是把余热奉献给社区。

“只要是急事、大事,我绝对不会拒绝,跑腿的事务必交给我。”这是他给社区老年协会会长黄和平的承诺。多年来,社区里只要搬桌椅、扛旗帜等,焦云苗总是第一个到场、最后一个离开;老年活动室从无到有,他前前后后跑了十几趟,建成后又主动承担烧水、整理报纸、打扫卫生等日常维护,即便病重住院,仍惦记着叮嘱“协会的事,辛苦你们了”。在邻居眼中,他是个闲不住的热心人,每天早晚捡拾烟头纸屑,谁家垃圾放在门

口他下楼顺手就拎走,邻里有摩擦主动调解,是小区公认的暖心“老娘舅”,“顺手的事,不费劲”,是他的口头禅。

“老焦过日子特别仔细,买菜专挑便宜的,一件外套能穿十来年。”邻居徐天伟回忆道,“可谁家有困难,他比谁都大方。”

今年3月,焦云苗走完人生旅程。临终前,他反复叮嘱女儿,把省吃俭用积攒的一万元捐给困难群众。大女儿含泪完成了捐赠。

“焦云苗走后,单元楼前的花篮上写着:‘怀念我们的好邻居’。”兴普社区党委副书记翁盼园感慨,“这一万元是一位老党员用生命践行对党的忠诚。”

目前,这笔爱心款已转交区慈善总会,将尽快用于最需要帮助的人。