

# 99岁王守义：作息规律 每天读报

本报讯(YMG全媒体记者 王鸿云 摄影报道)爱吃粗粮、喜欢看报、作息规律、乐观平和……刚见到今年已经99岁的王守义老人时，他正坐在椅子上看报纸。虽然已年近百岁，但老人身子骨硬朗、精气神十足，看报刊电视，不用戴花镜，生活起居都能自己打理。

三年前，王守义老人入住了位于芝罘岛的宏盛养老院。与其他老人相比，他最明显的特征就是每天都要安静地看上一会儿报纸，在他的床头常年放着一份《烟台晚报》。

读书看报可以陶冶情操、锻炼思维、让人明智，这句话放在王守义老人身上尤为贴切。虽然岁月在他脸上留下了深深的痕迹，但老人的眼神中却透露着知性和聪明。“我就爱看报纸、看新闻，即便是足不出户，我也可以从新闻里知道国家大事、国际局势。今天早晨看天气预报说，天气逐渐变冷，要多加衣服了。”老人说，看电视、读报纸是自己平日里最喜欢的消遣方式。因为他是芝罘区的老居民，一份晚报从头读到尾，就能知道自己生活的这座城市里每天发生的大事小情。

原本以为与99岁的老人聊天，会存在沟通上的些许困难。没想到王守义老人的思维十分清晰，听力也很好，问的问题都能很快予以回答。聊到老人的长寿秘诀，他很开心地笑了起来：“没啥秘诀，平时也没有刻意养生，过的都是平常的日子。我就是作息规律，晚上8点多早早就躺下



了，一碰着枕头就能睡着觉。睡得早，早晨起得就早，五六点钟起床收拾收拾，就等着吃早饭，看看新闻联播和当天的报纸。”

老人耳聪目明，跨越了一个世纪，他尤为珍惜当下的幸福生活。“现在的生活特别好，想吃什么都有，但平时最爱吃的还是鱼锅片片、蒸南瓜这些粗粮。”老人笑呵呵地说，养老院的工作人员把自己照顾得很好，什么都不用操心。但也不能天天坐着，有时也下楼遛弯，晒晒太阳，唠唠嗑。

采访结束时，老人执意要起

身送送，脚步尤为稳健。他站起身来腰板挺直，高高的个子，显得整个人特别精神，即便是年近百岁也没有出现驼背的迹象。“我年轻的时候，那可是1.8米的大高个子。”回忆起年轻的时候，老人又开心地笑了。

待到3个多月之后的春节时，王守义老人将迎来他的百岁生日。在这里，也提前祝福老人百岁寿诞，健康长寿。

## 养生经

## 86岁王文玲：京剧吕剧歌舞表演样样精通

本报讯(YMG全媒体记者 王鸿云 通讯员 袁欢 摄影报道)今年已经86岁的王文玲，是芝罘区凤凰台街道南台社区的一名普通居民。30多年前，退休以后的王文玲迷上了文艺表演，自学唱歌、跳舞、吕剧京剧。她是社区“星光合唱团”“梦之蓝舞蹈队”的发起人，两支队伍载歌载舞，活跃在社区中，为周围居民带来了欢乐。

### 她是社区里的“文艺骨干”

“王阿姨是我们社区的文艺骨干，同时也是社区里的名人。每逢社区有文艺演出时，总是能看见王阿姨忙碌的身影。”采访中，南台社区居委会的工作人员这样说道。

一身紫色的风衣，一头干练的短发，神采奕奕、快言快语，看着站在面前的王文玲，让人很难相信眼前的这位老人已经86岁了。

“年轻的时候上班，每天忙忙碌碌，没有时间。退休了，我就开始自学喜欢的歌舞。”王文玲说，当时自己每天晨练的时候都是去社区附近的一座小山上练习，慢慢地，也有退休赋闲在家的老人跟着一起练。人数从原来的几个人变成了十几人、几十人，就想着能不能组建社区里的文艺队。

就这样，“星光合唱团”“梦之蓝舞蹈队”在她的努力下，相继成立。

### 对文艺演出要求精益求精



排练什么节目都能按时完成。”她说，有时为了排好一支舞蹈，经常是自己先找老师学习，记好每一段舞蹈的要点，回来再教给大家。

为把文艺队办得有声有色，打造成社区一道亮丽的风景线，舞蹈队、合唱团的队员们在排练时也都很认真。为了保证演出效果，服装也都是自己买布，再量体裁衣做好演出服。凭借这股冲劲和热情，王文玲带领文艺队全体队员积极参加社区、街道开展的各类文艺活动。文艺队还利用节假日，去附近的养老院给老人提供力所能及的帮助。

桑榆未晚，86岁年纪依然精彩。王文玲细数着一周的行程：周一、周二、周四、周五的下午，是排练吕剧的时间，周二、周四的上午，是与星光合唱团的老姐妹们一起排练的时间，这份忙碌让她觉得充实快乐。她把这份快乐带给社区居民的同时，也为社区增添了无限活力，展现出新时代老年人最美的风采。

### 桑榆未晚，78岁自学吕剧

一辈子对工作认真负责的王文玲，对于自己一手促成的文艺队要求也很严格。

“我们的舞蹈队什么舞都会跳，红绸、竹板、健身球、扇子舞……让

出一线，但退出舞蹈一线的同时，也不忘为文艺队培养更多的文艺骨干。

78岁那年，王文玲无意间接触到了吕剧。“既然不能跳舞了，那么唱歌总还可以的。我从手机上找到想学的段落，跟着慢慢学。”就这样，她自学了半年之后，又成为吕剧团的一名成员。每逢有演出时，她也能登台唱完喜欢的选段。

桑榆未晚，86岁年纪依然精彩。王文玲细数着一周的行程：周一、周二、周四、周五的下午，是排练吕剧的时间，周二、周四的上午，是与星光合唱团的老姐妹们一起排练的时间，这份忙碌让她觉得充实快乐。她把这份快乐带给社区居民的同时，也为社区增添了无限活力，展现出新时代老年人最美的风采。

### 老有所乐

## “老子帮办”周六走进黄山北社区

本报讯(YMG全媒体记者 徐鲲 吕金涯 通讯员 曹君秋)烟台晚报“老子帮办”进社区活动受到广大市民欢迎。10月28日(周六)上午，活动第331站将移师芝罘区毓璜顶街道黄山北社区。届时，“老子帮办”栏目记者和晚报城市服务联盟单位的志愿者一起，倾听市民烦心事，帮助市民解难题。活动地点在黄山东街社区公园，时间是上午9点-11点。

本周活动内容丰富多彩，为市民带来了更多实惠和更周到的服务。环球美发学校年轻美发师将应邀来到活动现场，为社区百姓提供义务理发服务。如今，市民家中大小家电种类繁多，一旦坏了不知找谁修理，晚报特邀“老子帮办”栏目帮办员孙德荣、李肇平老师为市民服务，烟台通修电气技术服务有限公司专家也将前来助阵。他们将一起为到场市民修理各类小家电、缝纫机、钟表、收音机等老物件。

健康义诊最受老年朋友欢迎。烟台晚报特邀烟台市口腔医院专家和医护人员，将现场为市民检查口腔，教您如何保护牙齿。爱尔眼科医院专家教您如何保护视力，并为市民免费检查各种眼部疾患。文登整骨医院医护人员为市民免费体检，检查骨密度，市民有腰腿疼痛、颈椎腰椎不适、风湿关节炎等症，可以找他们诊治。惠耳听力北马路店听力专家将携带专业设备在



## 进德社区为奶箱安装防撞条

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜)近日，芝罘区进德社区网格员走访了解到：楼道口的奶箱是金属质地，安装位置比较低矮，曾发生过划伤居民的情况。

经过实地考察后，网格员向社区申请了防撞条，并第一时间完成安装。

今后，进德社区将继续聚焦民生热点，着力解决居民各种急难愁盼问题。

## 毓东社区开展爱心义诊志愿服务

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道)近日，芝罘区毓东社区联合毓璜顶医院开展“关爱甲状腺健康”爱心义诊志愿服务活动。

医院用通俗易懂的语言

讲解了甲状腺发病的原因以及如何进行甲状腺疾病的预防及治疗。活动现场，医生为居民们测量血压，进行甲状腺检查，引导居民科学饮食，养成健康生活习惯。

