

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,我也能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

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



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们提供力所能及的帮助。

桑榆未晚,78岁自学吕剧

从50多岁开始,王文玲就用自己的光和热,编织着五彩缤纷的社区文化,带领社区的老年人们舞出快乐、唱出精彩。随着年龄的慢慢增长,她也开始逐渐退出舞蹈演

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。



“老于帮办”周六走进黄山北社区

本报讯(YMG全媒体记者 徐鲲 吕金滙 通讯员 曹君秋)烟台晚报“老于帮办”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,“老于帮办”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“老于帮办”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

现场为听力障碍人士免费检测,还为大家免费做外耳道健康检查。

法律问题是市民关注热点,山东邦典律师事务所高旭东律师将现场为市民提供法律咨询,您有任何法律方面的问题可现场找律师求助。近期有不少市民致电6601234,他们需要保洁员、钟点工、保姆、育婴师等,还有市民家中房屋需要小修小补,“老于帮办”栏目联系了恒誉家政公司和牧马人装饰,他们的志愿者将在现场接受市民咨询,您有家政方面的需求可与他们联系。红社·民购新媒体电商平台携我市部分优质商家现场为居民带来诸多优惠福利。烟台市融媒体中心小报童发行公司工作人员将现场为市民订报,当场订报还有礼品赠送。养奶家、烟台白石肛肠医院也将派出志愿者,为市民提供健康咨询服务。

如今,年轻人工作压力大,许多大龄单身青年男女因忙于事业而耽误了个人幸福和爱情。还有一些单身的中老年朋友,也渴望找个伴侣,共度人生后半程。今后,烟台晚报将不定期举办公益相亲活动,周六上午“晚报红娘”将再次亮相,渴望脱单的单身人士、正为儿女婚事着急的家长可到现场找工作人员咨询、报名。



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。

