

109岁老人曲兰英的长寿秘诀： 心态好作息规律成就健康



YMG 全媒体记者 王鸿云
通讯员 陈敏 摄影报道

岁岁重阳，今又重阳。重阳节承载着尊老、敬老、爱老、助老的传统内涵。在芝罘区白石街道办事处新石社区，109岁的曲兰英老人如今虽卧床静养，身边却并不冷清。

77岁的长子周恒利日复一日守在她的床前，做饭、翻身、陪她摆弄心爱的水浒牌，用最朴素也最厚重的孝心，让老人踏实地安度幸福晚年。

今年已是109岁高龄的曲兰英老人，精神状态依旧不错。记者来到老人家中走访时，她正坐在床榻上，和儿子周恒利摆弄着心爱的水浒牌，小小的纸牌成了老人消磨时光的乐事。

“过百岁生日的时候，我们一大家人还拍过全家福，那时候老母亲尚且能够自己起身，日常起居也都能自己打理。”周恒利回忆，只是近几年，母亲的身体各项机能逐年衰退，渐渐失去行动能力，需要有家人全天候贴身照料。

高龄老人的照料，最磨人的是耐心。常年卧床的曲兰英老人有时难免烦躁，下不了床、走不了路，时常需要安抚她的情绪。因为老人全口牙齿已经脱落，也无法佩

戴假牙，日常只能吃一些质地偏软的食物，一日三餐都要做得软烂、温热。

“我们兄弟姐妹四个，弟弟妹妹们也常来看望老母亲，在床前尽孝。”周恒利说，特别是节假日，儿孙辈们齐聚床前，屋子里热热闹闹的。

问起曲兰英老人的长寿秘诀，周恒利说，母亲就是“心态特别好”——一辈子心态平和、乐观开朗，情绪长期保持稳定，遇事从不往心里搁。这份从容，或许就是母亲走过109个春秋最朴素的底色。

母亲的作息极其规律，规律得像是被岁月刻进了骨子里。每天清晨6点吃早饭，上午10点左右吃午饭，下午4点左右吃晚饭，一日三餐时间固定、雷打不动。每天天一黑，母亲便能安然入睡。

饮食上，母亲并没有特别的讲究，也不挑食，没有刻意的忌口，唯独有个保留多年的习惯——中午和晚上喝一小盅高度白酒，一天两顿，雷打不动。母亲平日还爱喝茶，茶香氤氲间，一天的时光就这样慢悠悠地过去。

在中国人的传统观念里，“久病床前无孝子”常常被视为一句无奈的叹息。但在新石社区的这个平凡人家里，77岁的周恒利用日复一日的陪伴，给出了另一种答案。他自己也不再年轻，却把最多的精力，都给了卧床的母亲。109岁的高龄，是时光最深情的眷顾；床前始终有孝子的身影，则是一个家庭最温暖的守望。

莱阳莱西书画爱好者 共赴九年重阳笔墨之约

本报讯(YMG全媒体记者 杨春娜 通讯员 姜竹青 王子璇 马伟杰)岁岁重阳秋意浓，年年翰墨续初心。在九九重阳佳节来临之际，为传承中华优秀传统文化，弘扬敬老爱老、崇文尚艺的传统美德，丰富群众精神文化生活，莱阳市民姜晓亮牵头组织举办传统八雅重阳书画联谊活动。这场温情满满的笔墨雅聚已连续举办九年，来自莱阳、莱西两地的王来欣、顾洪林、鲁言茂、毕建高、李朝晖、谭业燕、王学路、尉星吾等12位书画爱好者如期赴约，以笔抒怀、以画寄情，在悠悠墨香中共贺重阳、共话文脉。

活动现场雅致静谧、墨韵盎然。长案整齐铺展，宣纸素洁温润，笔墨纸砚一应俱全。各位书画爱好者精神饱满、兴致盎然，延续九年坚守的文艺初心，开启一场跨越地域的文化联谊。多年来，姜晓亮始终秉持传承传统八雅文化、弘扬重阳民俗底蕴的初心，持之以恒搭建书画交流平台，让重阳书画雅聚成为常态化、特色化的文化活动，为两地文艺爱好者搭建起沟通交流、切磋技艺的桥梁。

创作间隙，两地书画老师畅叙艺心、交流心得，相互点评作品、切磋技艺、取长补短。大家结合九年重阳雅会的点滴历程，畅谈传统文化的传承与创新，分享书画创作的技巧与感悟，在轻松融洽的氛围中增进情谊、提升艺境。九年坚守、岁岁相约，这场书画联谊活动成为莱阳、莱西两地文艺互通、文化交融的重要纽带，让传统书画艺术在岁岁重阳的坚守中代代传扬。

牟平志愿者走进敬老院 陪伴老人欢度佳节

本报讯(YMG全媒体记者 金海善 通讯员 于建章 费振波 摄影报道)岁岁重阳，情暖桑榆。10月17日，牟平区大窑敬老院内暖意融融、歌舞飞扬，牟平善德爱心服务队志愿者们走进敬老院，开展重阳敬老暖心志愿服务活动，以文艺汇演、温情陪伴、爱心包饺子等多种形式，陪伴院内老人们欢度重阳佳节。

为了让老人们度过热闹温馨、充实愉悦的节日，善德爱心服务队艺术团精心筹备了精彩纷呈的文艺节目。灵动优美的舞蹈、诙谐生动的小品、深情悠扬的独唱轮番上演，精彩纷呈的表演贴近生活、温暖人心，引得现场掌声不断、欢声笑语此起彼伏。

温馨的氛围感染着在场每一位老人，互动环节中，老人主动走上舞台，与志愿者们共同合唱经典曲目《几度夕阳红》。醇厚深情的歌声饱含岁月温情，将整场慰问演出推向高潮，现场暖意浓浓、氛围热烈。

舞台上歌舞纷呈，后厨里温情忙碌。另一边，志愿者们自带面粉、鲜肉、新鲜蔬菜等，有条不紊地和面、擀皮、包馅，亲手为老人们制作爱心水饺。大家分工协作、配合默契，巧手翻飞间，一个个饱满圆润的饺子摆满托盘，氤氲着家的温暖味道。热气腾腾的饺子陆续出锅，鲜香四溢、暖意融融。老人们围坐餐桌前，品味美味水饺，闲话家常、笑容满面。



2026烟台市老年舞蹈大赛圆满落幕

30项市级重点活动情暖“敬老月”

本报讯(YMG全媒体记者 赖皓阳 通讯员 许姣 摄影报道)金秋送爽，丹桂飘香。在传统佳节重阳节即将到来之际，一场属于银龄人自己的艺术盛宴在港城烟台温情上演。10月16日“中国人寿杯”2026烟台市老年舞蹈大赛圆满落下帷幕，银龄团队以舞会友、以赛传情，用优美的舞姿和饱满的热情，生动诠释了“乐享银龄 舞绽芳华”的活动主题，为即将到来的重阳节献上了一份最真挚的礼物。

本次大赛是我市贯彻实施积极应对人口老龄化国家战略，培树积极老龄观、健康老龄化理念，构建老龄工作“四有”高质量发展格局的重要举措，自赛事启动以来，得到了全市各社区、艺术团体的热烈响应。经过线上选拔，共有上百支优秀团队踊跃参与，最终17支实力强劲的队伍脱颖而出，成功入围决赛。这不仅是一场舞蹈技艺的切磋，更是全市老年人精神风貌的一次集中展示。

决赛现场，17支入围团队轮番登台，为现场观众带来了一场视听盛宴。他们虽已银发苍苍，但舞步依然轻盈，眼神中闪烁着对生活的热爱与对艺术的执着。为确保比赛的专业性与公平性，大赛特别邀请了五位业内权威专家组成评审团，围绕创意性、编排度、专业度、舞台表现力、服装道具五个维度进行严格打分。除了精彩的舞蹈比拼，活动现场还



设置了多个暖心环节，将气氛推向高潮。全场观众在主持人的带领下，共同体验了活力满满的“拍打操”互动环节，在轻松愉悦中舒展筋骨、传递健康。

经过激烈的角逐与评委们的审慎评定，各大奖项逐一揭晓。每一个团队名字被念出，现场便响起热烈欢呼；每一份荣誉被颁出，都凝聚着汗水、坚持与热爱。颁奖台上，获奖队伍依次登台。奖杯闪耀，丰厚奖品满载心意。长者脸上洋溢着自信而灿烂的笑容，此刻，奖项不仅是名次的见证，更是对每一位银龄追梦者的深情致敬，致敬舞台上的从容绽放，致敬岁月里从未褪色的热爱。

大赛现场，不仅是舞蹈的竞技场，更成为了烟台市“敬老月”系列活动的发布阵地。伴随着热烈的掌声，市民政局发布2026年烟台市“敬老月”系列活动。本次“敬老月”活动涵盖“桑榆暖心”走访慰问和关爱帮扶行动、“金晖助

老”青年志愿者重阳节主题活动、“巾帼关爱·情暖重阳”巾帼助老志愿服务活动、“朝晖守护夕阳 晚霞这边独好”暖心为老志愿服务重阳节主题活动、“乐享银龄·惠享美好生活”助老活动、“青春助老·爱满烟台”青春助老志愿服务活动六大主题行动，其间共组织开展30项市级层面重点活动，全方位守护银龄生活。

对银龄人而言，这不仅是一场比赛，更是展示自我、交流情感、收获自信的舞台。他们用舞蹈诠释“老有所乐、老有所学、老有所为”，展现积极老龄观和健康老龄化风采。大赛在欢快舞动中落幕，整场活动让老年人收获了健康、快乐与自信，实现从“养老”到“享老”的转变，进一步营造敬老爱老助老氛围，擦亮“福寿烟台·康养胜地”城市名片，为构建老年友好型社会、推动老龄事业高质量发展凝聚了银龄力量。