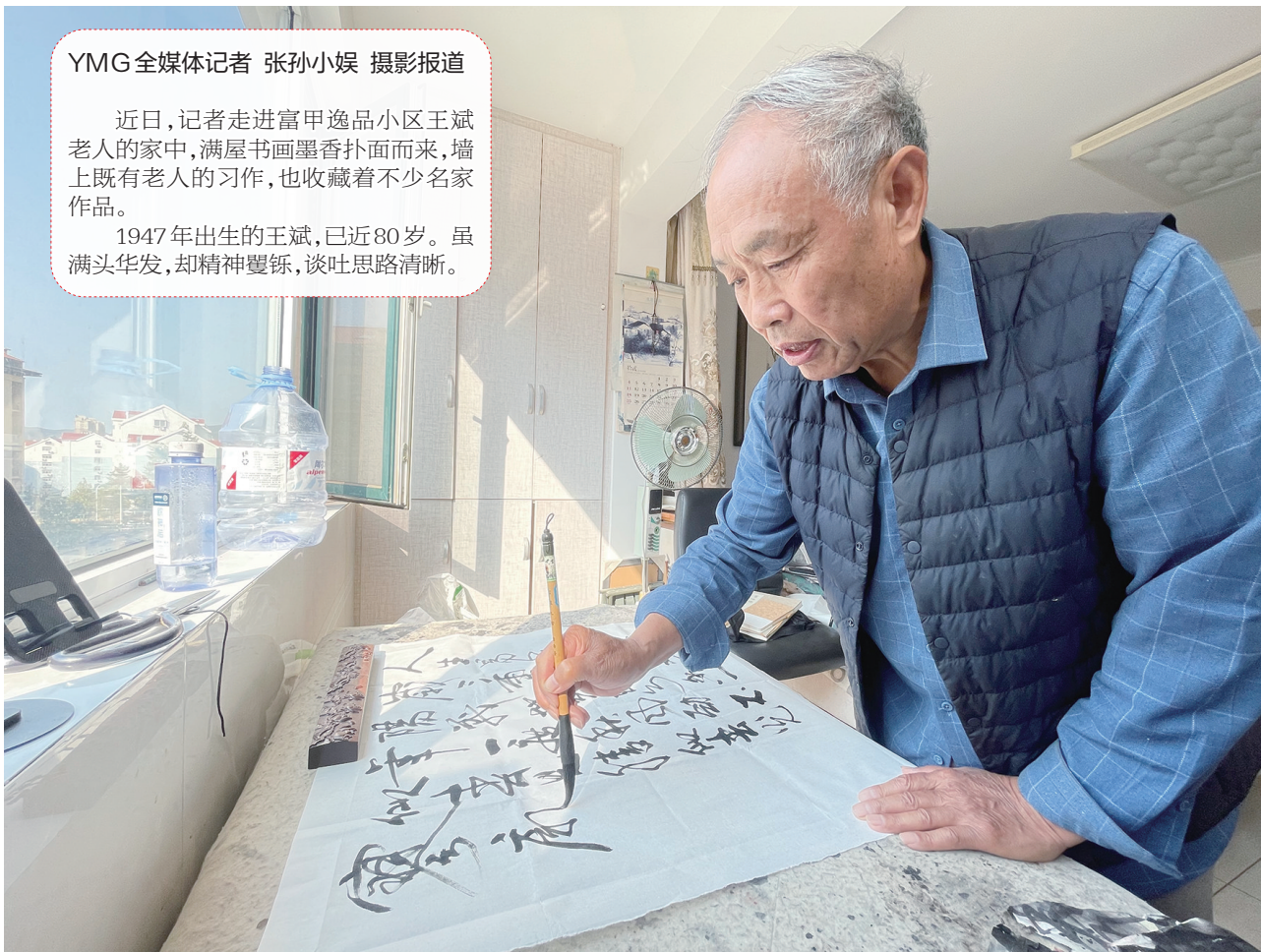


富甲逸品小区王斌： 桑榆不负好时光

YMG全媒体记者 张孙小娱 摄影报道

近日,记者走进富甲逸品小区王斌老人的家中,满屋书画墨香扑面而来,墙上既有老人的习作,也收藏着不少名家作品。

1947年出生的王斌,已近80岁。虽满头华发,却精神矍铄,谈吐思路清晰。



活到老学到老 翰墨耕耘无止境

“人这一生,一定要爱学习。学习让生活有希望、有奔头。”这是王斌常挂在嘴边的一句话。这份对学习的热忱,贯穿了他的大半生。

退休前,他一直坚持向书本学、向老师学、向社会学、向内行人请教,不断丰富自己,事业也在持续学习中步步向前。

2003年,王斌走进老年大学,与书画结下不解之缘。这一学便是15年。山水、花鸟、书法、篆刻、烹饪,他广泛涉猎,还专门学了半年的书画装裱技艺,练就高级装裱修复本领。

如今,他把更多时间投入到自己热爱的书画艺术当中。即便年近八旬,他依旧没有停下求学的脚步。感觉自己国画人物题材存在短板,他主动报名参加芝罘区老年大学国画人物班,每周二下午准时上课,踏踏实实补齐艺术上的短板。

长年孜孜不倦的勤学苦练,让王斌的书画技艺日臻成熟。他的书画作品多次参加市级书画展览,并斩获二等奖。

凭借过硬的综合素养,他先后成为烟台市书法家协会、美术家协会、摄影家协会会员,同时也是中国装裱艺

术协会会员,专业实力获得业内充分肯定与认可。

学有所得,更要学有所传。王斌牵头组建惠安画苑,十余名书画爱好者相聚于此。每周一上午,画苑固定开展活动,邀请老师授课,大家切磋笔墨技艺、交流心得。

他还积极投身公益文化活动,走进社区为居民书写福字、春联;和中铁三局联合开展廉政文化书画创作,用一幅幅作品传递清风正气。在他看来,学习不仅可以怡情养性,还能把文化乐趣带给更多邻里。

作息循节律 十二字诀守护安康

走进王斌的日常生活,一套属于他的健康养生十二字格外清晰:心情、营养、运动、规律、朋友、环境。简单十二个字,藏着老人数十年总结出来的养老智慧。

每天清晨6点,王斌准时起床,步行二三十分钟来到自家小菜园劳作。翻土种菜,打理瓜果蔬菜,在泥土与烟火间舒展筋骨。

7点半到8点吃早饭,饮食上讲究营养为主、荤素搭配,粗粮细作、细粮精

做,饭菜多样化。

中午12点午饭后,坚持半小时午休。就算没有睡意,也要闭目静养,调养精神。晚饭力求软和易消化。

饭后,王斌习惯看新闻,密切关注城市发展与国家大事。看着烟台日新月异的变化,内心满是普通百姓的自豪。

晚上8点至9点,是王斌固定的运动时间,他在小区散步、拉伸活动身体,风雨无阻。他说锻炼身体,坚

持就是胜利。

晚上10点,王斌按时休息,作息十分规律。

除了居家养生,旅游也成为晚年的“人生大课堂”。近几年,他常常外出游历,今年远赴洛阳,细细游览牡丹园,驻足龙门石窟,感受千年石刻的厚重;去济南参观各类书画展览,观名作、拓眼界。在行走中阅山河、读历史,让眼界与心胸愈发开阔。

充实提境界 阳光向上度桑榆

谈及晚年生活,王斌总结出八个字:充实提高,阳光向上。在他眼里,步入老年不等于止步不前,依旧要树立切合实际的目标,兼顾物质安稳与精神丰盈。

退休之初,工作40余年的他也曾有过失落与不适应。但他很快调整心态,把学习、书画、劳作、交友融入生活。他看重朋友,与知己好友畅谈、互相帮助,增进友谊。

在家风家教上,他主张教育如同修剪树苗,给孩子把大方向扶正,更多给予

自由成长空间,反复叮嘱子女要茁壮成长,根深才能叶茂。对待隔代晚辈,他选择适度放手,让其独立自主发展。

王斌并不沉迷智能手机,认为网络信息良莠不齐,但也认可线上学习的便利。读书看展、游园访古,他更偏爱实实在在的感受。

临近采访结束时,王斌说,老年人不必感叹年华老去,只要心中有所追求,老有所学、老有所乐,秋日晚景,同样可以胜似春光。

“老于帮办”明天 到暖山国际城社区

时间:9点-11点

地点:暖山国际小区西门

本报讯(YMG全媒体记者 徐鲲 金海善 通讯员 姜湘芸)明天上午,“老于帮办”进社区活动第430站将走进莱山经济开发区暖山国际城社区。活动地点在莱山区莱源路6号暖山国际小区西门,时间是上午9点-11点。

本周活动内容丰富多彩。免费理发、“老物件”维修、法律咨询、健康义诊、家政服务等项目深受市民欢迎。

莱山天猫优品电器生活馆的志愿者为辖区居民讲解电器安全使用常识,并免费为市民清洗洗衣机、电冰箱、空调等电器。另外,现场参加活动的市民和慈善义工、志愿者还可找他们的工作人员领取价值199元的家电清洗券或149元的衣物护理券,或免费领取抽奖券。11月1日(周日)下午4点,可凭此券到莱山天猫优品电器生活馆参加抽奖。

近期,有不少市民致电6601234,反映他们需要保洁员、钟点工、保姆、月嫂等家政人员,“老于帮办”栏目本周特邀恒誉家政的工作人员现场接受市民咨询。

烟台市融媒体中心小报童发行公司的工作人员将现场为市民订报,当场订报还有礼品赠送。晚报“老于帮办”栏目记者现场接受市民投诉,您有啥烦心事可向栏目记者反映。

此外,中幸口腔、三元牛奶、山西老陈醋、内蒙古牛肉干、大韩刷鞋、阿强特价玩具、春暖花开蜂蜜店等单位也将派出志愿者,为市民提供贴心服务。

本站暖山国际城社区幸福集市另设趣味运动会,包含保龄球、小鸡下蛋、跳绳等项目;现场汇集鸭货、婴儿乐、糯米糕、凉皮、烤肠、煎饼、炸鸡等特色美食摊位,还同步设置华为贴膜、非遗体验、童趣市场等便民特色项目;社区暖风艺术团舞蹈队带来精彩的开场表演,整场活动丰富有趣、便民暖心。

温馨提示:

市民可乘坐5路、45路、53路、55路、56路、58路、78路、86路、560路、569路、570路公交车,到昊宇驾校站点下车即到。

为提高效率,建议大家把要反映的问题提前写在纸上,如:具体诉求、相关部门地址和联系电话等。

届时如遇大风雷雨等特殊天气,活动将延期到11月1日(周日)上午举行,活动地址不变。



幸海里社区： 健康义诊惠民生



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 魏杰 摄影报道)近日,芝罘区幸海里社区联合辖区卫生服务站开展便民健康义诊活动,把专业医疗服务送到居民家门口。

活动现场,卫生服务站的医护人员为居民免费量血压,细致询问身体状况,结合秋季特点,讲解慢性病养护、日常保健等相关知识,耐心答疑并给出个性化健康建议。

今后,幸海里社区将继续与辖区卫生服务站等单位联动,常态化开展各类便民惠民活动,用心守护辖区居民的健康,不断提升居民的幸福感和获得感。



扫描二维码观看视频