



2024

老年生活报

山东省老龄工作委员会 指导  
中国养生健康网 协办

2024年2月7日  
星期三 农历十二月二十八

国内统一刊号:CN37-0099  
邮发代号:23-207

## 范育才、史瑞芝:夫妻恩爱育儿有道

88岁的范育才、史瑞芝是一对恩爱夫妻。两人同生于1937年,相识于山东昌邑一中,是初中同班同学。高中毕业后,史瑞芝被分配到邮电局,而范育才则考上了武汉交通科技大学(原武汉水运工程学院)。假期,范育才前往邮电局送信时,碰到了史瑞芝,此时,两人互生情愫,缘定终生,几年后便携手步入婚姻殿堂,至今,已风雨同舟走过57载。“老伴为家庭和子女操劳一生,真的要感谢她。”范育才握着妻子的手深情地说。

作为高校教授,范育才、史瑞芝夫妇育儿有道。“我出身贫寒,信奉知识改变命运,所以一直督促孩子们多读书,勤努力。把两个女儿送进大学后,又照着孙辈,孩子们还算是争气,最高的读到了博士。”范育才说。

## 刘延浩:爱打算盘的如意人生

84岁的刘延浩是一名老会计。曾在部队里干会计的他,退役后继续从事会计工作。会珠算、口算、双手打算盘……这些老会计的拿手本领在他的晚年生活中起到了“动脑又动手”的积极作用。

老伴去世多年,儿孙们不放心他一个人,于是给他请了保姆。有了保姆的照料,刘老的饮食起居就有了保障。每天早上,刘老会去家附近的广场上遛遛弯,活

## 王满芬、许本芹:旅游达人重拾浪漫

今年64岁的王满芬和同岁的许本芹家住胶州市,1985年结婚的两人婚龄接近40年。退休后,两人喜欢一起旅游,游遍了祖国的大江南北。“我们平时就很喜欢看《老年生活报》,看到封面老宝贝的活动非常想参与,也发动了亲戚、朋友帮我们投票。”王满芬告

聊起“封面老宝贝”征集活动,范育才大赞活动办得好,并将其归纳为“四有”活动,即有技术、有智慧、有亲情、有玩乐。“战友同学、亲朋好友、邻里街坊,大家一呼百应,都积极踊跃地为我们投票。特别是潍坊一中的同学群,聚集了一帮80岁以上的老顽童,有高级军官、著名教授、航天专家……他们经验丰富,学识渊博,大家多年未见,这段时间因“封面老宝贝”投票的事,彼此在群里热络起来。”范育才说,自己的女儿女婿们也积极拉票投票。

“能在报纸头版亮相,我觉得非常高兴。新年临近,借助报纸祝愿我们的国家越来越好,老百姓的生活越来越幸福,孩子们家庭和睦幸福,祝读者朋友们龙年吉祥,身体健康。”范育才说。

动活动筋骨。下午则是他雷打不动的“打算盘”时间。别看84岁了,但刘老头脑清晰,手指灵活,除了简单的加减法,他还会用算盘进行乘除法的计算。每天下午半个小时的“打算盘”成为他的养生秘籍。不仅如此,他还保留着记账的习惯,他的账本堪比银行的账本,能精确到小数点后面两位数。或许正是因着这一爱好,他的人生算盘打得如意又幸福。

诉记者,当年结婚时候没有条件拍婚纱照,心里一直十分遗憾,2023年,王满芬、许本芹和家人一起拍了一套全家福,同时补拍了婚纱照,弥补了年轻时候的遗憾。

“新的一年,希望我们的国家越来越强大,我们的身体越来越好,日子越来越红火。”王满芬说。



范育才、史瑞芝



张宗喜



刘延浩



陈鸣盛



丁叔明



王满芬、许本芹

## 张宗喜:90岁再战“世锦赛”

“我身体还不错,每天上午去活动室打乒乓球1个小时,下午去广场放风筝2个小时,其余时间看看电脑、电视,玩玩手机、会会朋友等。我喜欢交友,朋友比较多。”家住内蒙古自治区乌兰察布市的张宗喜笑着说道。

张宗喜今年89岁,耳聪目明、身体健朗,手机使用得非常顺滑。记者与张宗喜通电话时,他正准备参加孙女的“卯宴席”(内蒙古婚礼前一天晚上的宴请活动)。“我有一个幸福的家庭,共5个孩子,妻贤子孝儿孙满堂,经常组织家庭聚会。最近大孙女结婚,上个月孙子订婚,过两天外孙领结婚证,总之,近期好事连连。”张宗喜笑着说道。

据悉,张宗喜打乒乓球几十年了,“退休后我不甘心只在内蒙古地区打

球,我到过澳大利亚、日本、俄罗斯、美国参加世界元老乒乓球锦标赛,得过奖项。”这就更增强了他坚持打球的信心,“我计划在我90岁的时候最后一次参加世界元老乒乓球锦标赛,期待金、银、铜牌齐聚我那小小的橱窗。”张宗喜说道。说起青岛,张宗喜说青岛是个美丽的城市,“我去过多次,有会友,也有去打乒乓球,等有机会还会再去的。”

张宗喜说通过参加“老宝贝”征集活动,可以了解到全国各地老年人丰富多彩晚年生活,“人老了是自然规律,不可逆转,但活一天就要活得有意义,在自己热爱的领域里发光发热。”新年来临之际,张宗喜祝愿所有老年人都身体健康,开心快乐每一天。

## 陈鸣盛:活着就很美好

87岁的陈鸣盛居住在青岛光大汇晨养老院。从年轻时起就喜欢打乒乓球的他,如今依然保持着这一爱好。每天上午,他会打一会儿乒乓球,下午则看看电视,晚上还会和养老院的老伙计们拉拉呱呱。

说起自己的长寿秘诀,他总结了两点,一是生活规律。30年的军旅生涯,让他养成了规律的生活习惯,这使他终身受

益。几点吃饭、几点睡觉,每天基本上不会相差五分钟。二是性格乐观。无论发生什么事,他都会乐呵呵地对待,从不钻牛角尖。喜欢讲笑话、开玩笑的他在养老院里是出了名的“好人缘”。说起新春心愿,陈老愉悦又平静地说,“我87了,已经超过了青岛市人均寿命很多了,我很知足。活着就很美好。”

## 丁叔明:百岁老人重视健康养生

今年103岁的丁叔明家住青岛市市北区,他乐观开朗头脑清晰,十分关心晚辈,天天收看天气预报,时常提醒家人出门注意添减衣物。丁叔明喜爱看《老年生活报》,尤其是对健康栏目情有独钟,他非常注重健康养生,作为健康快乐的老人

参加封面老宝贝活动,家人们也积极为他投票。生活作息规律的丁叔明,每顿饭只吃八成饱,爱吃鸡蛋、面条、包子、水饺、红烧肉、猪头肉,他不抽烟不喝酒,心态好遇事从来不生气,还很注意锻炼身体,每天至少要走路40分钟。

## 康淑玫:动手动脑有爱好,孩子孝顺心情好



康淑玫1929年出生于山东潍坊,在中国人民大学工业经济系毕业后,从事学校教育及企业管理等工作多年,于1979年在青岛供电公司退休。她爱好广泛,自幼喜欢唱歌、弹琴、绘画、刺绣,退休后仍读书看报,笔耕不辍。前段时间,康淑玫在报纸上看到“封面‘老宝贝’”的活动时,便认真挑选了几张中意的照片,让女儿发到平台报了名。

征集活动启动以来,康淑玫一直稳居榜首。大女儿刘伟说,“母亲就是我们家的老宝贝,她想干什么都依着她、支持她。”为了给母亲投票,女儿们几乎

动员了身边所有的亲朋好友。“我们每个人都有同学群、朋友群,母亲在学校教过书,也有很多学生群,微信群里一发动,票数自然就高了。”刘伟告诉记者,在活动最后两天,为了不让票数跌落,二妹妹又发动身边打太极拳的伙伴们为母亲投票,“一传十,十传百,票数越来越多,大家也都被母亲积极生活的态度感染,踊跃投票。”

95岁的康淑玫,耳不聋眼不花,思维清晰。时长被人请教长寿诀窍,她自己总结为:动手动脑有爱好,孩子孝顺心情好。“我觉得老年人一定要培养一个兴趣爱好,有了自己喜欢干的事情,生活充实了,心情自然也会好起来。我现在每天猜谜语、写日记、练书法,脑子一点也不糊涂。另外,我的生活比较有规律,饮食清淡、粗细结合、睡眠充足。”康淑玫介绍道。



“祝愿祖国繁荣昌盛,感谢父母赐予我良好的身体,感谢儿女孝顺、家庭和睦,也感谢自己的坚持。”说起现在的晚年生活,家住青岛市市北区的李渊文老人感动不已。

李渊文今年88岁,虽然已是耄耋的年龄,但老人一生好学、爱好广泛。“我喜欢

## 封面『老宝贝』 齊樂龍龍

瑞兔辞旧去,龙腾新春来。自本报启动“封面‘老’宝贝”征集活动以来,共有20余位“老宝贝”参与征集,累计投票148783。截至2月2日晚8点,“封面‘老’宝贝”征集通道正式关闭。最终,来自青岛市市南区、今年95岁的康淑玫,以3万3千余票的超高人气,一举成为龙年“封面‘老’宝贝”人气榜首。排名第二至五位的“老宝贝”分别是:刘光华、李渊文、范育才和张宗喜。

今天,这群在“封面‘老’宝贝”征集活动中脱颖而出的人气选手,荣登本报头版。新的一年,“老宝贝”们祝愿大家龙腾虎跃、龙年吉祥、万事如意!

(题字:青岛市书法家协会副主席 高波)

## 李渊文:活到老更要学到老

旅游,退休后几乎已走遍了国内的每一座城市。”在李渊文看来,退休后是人生新的起点,每个人都应有自己的爱好。正因如此,他走进老年大学,在近三十年的时间里,先后学习了电脑、摄影、古筝、钢琴、朗诵、视频制作、音乐电脑制作等课程,还通过自学掌握了无人机航拍。“活到老学到老,要学习的东西实在太多了,我们也要与时俱进。”

说到自己的长寿之道,李渊文说这和自己常年坚持运动密不可分。“我喜欢运动,夏天会去海边游泳,一年四季坚持练习太极。”就在记者采访当天,李渊文正在自家小院里进行着太极练习,一招一式中感受到了老人的乐观豁达。

说起参加这次“老宝贝”征集活动,李渊文说自己是在老年大学同学的介绍下参加的。“这个活动很有意义,通过这个平台,可以看到更多老年朋友的晚年生活状态,可以互相学习。”李渊文说,自己建立了很多群,当他把活动链接发到群里时,没想到一下子就“爆”了。“大家都非常支持我,发动身边的亲戚朋友为我投票,甚至还有远在美国、香港的亲戚,这个活动一下拉近了亲戚朋友间的距离,也加深了彼此的感情。”

李渊文说,自己虽然已经88岁了,但依然展望人生的未来。“下一步,我要学习更多的新知识,适应新时代的要求,让身心更快活,让身体更健康,让生活更加充实。”

本版采写:记者 尚美玉 许瑶 臧硕 王丽洁 安娜 王镜



## 刘光华:善良乐观影响子孙后代

今年98岁的刘光华

是一名退伍老兵,出生于山东德州,工作于东北,由于对青岛的向往,十年前,老人在女儿的陪伴下来到青岛生活。“父亲一生好学,看新闻联播,读书看报是他每天必做的事情”,女儿刘迪告诉记者,父亲是老年生活报的忠实读者,最喜歡看的就是健康养生版面,不仅自己会照着上面的内容做,还经常督促孩子们学习。虽然年事已高,但平时做饭、刷碗这些活,老人都会主动帮着子女做。

说到老人长寿的秘诀,刘迪说,“思想宽广、乐观自律”,“印象

中,父亲从未与人发生过争吵,总是笑嘻嘻的。”在刘迪心中,父亲的善良和乐观也一直影响着儿孙后代,造就了他们家庭总是有着轻松愉快的氛围,“我和姐姐一直照顾父亲,我们的子女也这样照顾我们,言传身教,一代影响一代。”

对于这次参加“老宝贝”活动,刘迪笑称是偷偷给父亲报了名,“希望能给他一份惊喜,也是一份有意义的新年礼物”。刘迪说,自己把父亲参加活动的投票链接分享到很多群里,大家一看是老人参加的活动,都积极转发投票,“好多邻居每天一大早就帮着拉票,我们很感动。”

对于即将到来的农历新年,刘迪称最大的愿望就是希望父亲身体健康、希望家庭永远和睦,“也祝愿老年生活报越办越好,相信这也是父亲的心愿。”



国画 管同池

## 启事

2月9日至2月16日(除夕至正月初七)本报休刊,2月19日(正月初十)恢复正常出版。祝广大老年朋友龙年春节愉快、身体健康、阖家幸福!