

爱笑,爱学习,爱运动

99岁乌奶奶

日子过得有滋有味



乌奶奶觉得智能手机“真香”。 通讯员供图

退休前是三尺讲台上的老师,退休后是多才多艺的学员,乌何何老奶奶如今99岁了,依然充满活力,过着有滋有味的晚年生活。

乌何何是宁波本地人,出生于1926年,她爱笑,爱学习,爱运动,目前住在宁波市南山老年疗养院。早在2012年,她就被评为“浙江省健康老人”。她常说,有了丰富的精神世界,人就不会感觉老了。



乌何何与丈夫的结婚照。

长寿秘诀一

喜欢动脑子,学习新事物

退休后,乌奶奶学习了书法、唱歌、舞蹈、电子琴、黑板报、手工等多种技能,多才多艺是她的代名词。

楼层电梯前小黑板上的天气预报板报是乌奶奶画的,一幅幅花鸟画开启了一天的好心情。她还是疗养院老年大学教学点合唱班里年纪最大的,随身携带歌谱,闲下来就唱两句。

近两年,乌奶奶还学习了英语和智能手机。有段时间,她坚持定期将一个英语栏目里的内容摘抄到本子上,认单词、练发音,总共抄了3本。智能手机是家人和学生催着乌奶奶学的,学了之后,乌姐姐觉得“真香”,于是每天都安排固定时间玩手机,微信聊天、淘宝购物、刷短视频,忙得不亦乐乎。

长寿秘诀二

每天要走3000步以上

乌奶奶每天保持规律的作息习惯,晚上7点睡,一觉睡到第二天5点起床,中午再睡一个半小时,感觉精神满满。

年轻时,乌奶奶是篮球队、排球队队员,退休后加入了乒乓球队,现在每天要做半个小时的健身操,坚持走3000步以上。

负责照顾她的护理员说,虽然乌奶奶已是鲐背之年,但很少看到她窝在房间里。她总是在外面溜达,书法室、阅览室、走廊,常能见到她的身影。

长寿秘诀三 保持良好、纯粹的心态

有很多人问过乌奶奶,怎样才能长寿?她说:“保持良好、纯粹的心态,很重要。”

谁都会遇到不顺心的事,怎么看待它才是关键。乌奶奶记得年轻时会因为丢了50元钱而

自责和难受。但转念一想,这钱万一能帮到别人,买到他们自己需要的东西,那岂不是一件好事?调整好心态后,她就不难受了。乌奶奶说:“很多事情换个角度想,就能想通了。”

长寿秘诀四 待人诚恳友善

乌奶奶的脸上,经常挂着微笑,她几乎没有发过火。

在长达27年的教师生涯中,她是一位关爱学生的好老师。经常周末不回家,花在辅导学生上的时间和心思,远比花在自己孩子身上的多。她也遇到过特别调皮、上课不听讲的学生,但没有因此就放弃他们,而是对所有孩子一视同仁。

学生们长大后,都记得乌老师的辛勤付出,经常带着家人来看望她。今年以来,许多乌奶奶教过的学生自发前来给她祝寿,让她感受到了加倍的温暖。

在疗养院,乌奶奶积极融入长者大家庭。考虑到有些老人下肢行动不便,她于去年自创了一支杯子舞,给大家带来了欢声笑语。

长寿秘诀五 让爱情永久保鲜

乌奶奶的丈夫陈瑶冠退休前也是教师,两人经介绍相识。丈夫的脾气非常温和,结婚近70年,他们白头相守。

陈瑶冠比乌何何大三岁,一直宠着她。遇到陈瑶冠的时候,乌何何28岁,双方一见面,就彼此认定了对方。第二年,他们结婚了。陈瑶冠为了满足妻子的喜好,拿出四分之一的工资给两人拍了一套西式婚纱照,这事让乌何何非常感动。

岁月流逝,相知相守。6年前,夫妻俩决定到养老院相伴生活。陈瑶冠年纪大了,耳朵不好,乌奶奶就写信跟他交流。提到丈夫,乌奶奶满眼都是幸福。有时候,乌奶奶出门办事了,陈瑶冠就会在门口一直等着她回来。

“丈夫去年101岁的时候

候走了,但我不觉得伤心,因为能陪他到100岁,已经知足了。我这辈子没跟陈瑶冠爱够,下辈子还要继续爱他。”每天,乌奶奶都要看一眼丈夫的照片,就像一直陪伴在他身边一样。

记者 徐丽文 通讯员 俞凤丽

把“数字”穿在身上 幼儿园智慧节 让孩子们爱上数学

4月23日上午,宁波市第二幼儿园举办了智慧节活动,主题是“数字与生活”。孩子们穿着带有数字元素的服饰,参加了数学知识竞赛,沉浸式感受到了数学的乐趣。

活动现场,孩子们穿戴着由自己和爸爸妈妈共同制作的服饰,兴高采烈地走上舞台。这些服饰上巧妙地融入了各种数字元素,如数字图案、算式等,既有童趣又有创意。孩子们自信地走着台步,也在潜移默化中加深了对数字的认识。

“我爸爸最喜欢打牌了,扑克牌上都是数字,我就用他的扑克牌做了一条美丽的裙子”“我在衣服上贴了很多数字图案”……孩子们分享了制作“新衣服”的灵感来源。

除了走秀活动,幼儿园还组织了一系列与益智相关的互动游戏和趣味竞赛,如扑克分类、看图数数、数独、时钟拨转、匹配饮料瓶盖、数豆豆等,孩子们通过参与游戏,不仅学到了数学知识,还锻炼了思维能力。

各年级组还开展了益智游戏大比拼,鼓励大家继续探索数学的奥秘。“这次的游戏太好玩了!我学到了很多本领呢,我会时间了,钟表上不同长度的指针代表时针、分钟、秒针,我要回家和妈妈分享!”银杏树班朱洁欣小朋友说。

市第二幼儿园副园长林芳表示,这次智慧节活动不仅让孩子们在轻松愉快的氛围中学习了数学知识,也激发了他们对数学的兴趣,“希望通过这样的活动,让孩子们在未来的学习生涯中更加热爱数学,用智慧去探索更广阔的世界。”

记者 林桦 通讯员 梅敏雪



孩子们把“数字”穿在身上。 通讯员供图

拍卖公告栏 刊登热线: 13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》政府类、企业类、招聘等公告,欢迎垂询!

拍卖公告

受委托,本公司定于2024年5月7日下午2:30在慈溪市新城大厦北楼543号举行房屋产权拍卖会。宁波市新碶镇新碶路130号东作第3、5、7、9、11、13、15、17、19、21、23、25、27、29、31、33、35、37、39、41、43、45、47、49、51、53、55、57、59、61、63、65、67、69、71、73、75、77、79、81、83、85、87、89、91、93、95、97、99、101、103、105、107、109、111、113、115、117、119、121、123、125、127、129、131、133、135、137、139、141、143、145、147、149、151、153、155、157、159、161、163、165、167、169、171、173、175、177、179、181、183、185、187、189、191、193、195、197、199、201、203、205、207、209、211、213、215、217、219、221、223、225、227、229、231、233、235、237、239、241、243、245、247、249、251、253、255、257、259、261、263、265、267、269、271、273、275、277、279、281、283、285、287、289、291、293、295、297、299、301、303、305、307、309、311、313、315、317、319、321、323、325、327、329、331、333、335、337、339、341、343、345、347、349、351、353、355、357、359、361、363、365、367、369、371、373、375、377、379、381、383、385、387、389、391、393、395、397、399、401、403、405、407、409、411、413、415、417、419、421、423、425、427、429、431、433、435、437、439、441、443、445、447、449、451、453、455、457、459、461、463、465、467、469、471、473、475、477、479、481、483、485、487、489、491、493、495、497、499、501、503、505、507、509、511、513、515、517、519、521、523、525、527、529、531、533、535、537、539、541、543、545、547、549、551、553、555、557、559、561、563、565、567、569、571、573、575、577、579、581、583、585、587、589、591、593、595、597、599、601、603、605、607、609、611、613、615、617、619、621、623、625、627、629、631、633、635、637、639、641、643、645、647、649、651、653、655、657、659、661、663、665、667、669、671、673、675、677、679、681、683、685、687、689、691、693、695、697、699、701、703、705、707、709、711、713、715、717、719、721、723、725、727、729、731、733、735、737、739、741、743、745、747、749、751、753、755、757、759、761、763、765、767、769、771、773、775、777、779、781、783、785、787、789、791、793、795、797、799、801、803、805、807、809、811、813、815、817、819、821、823、825、827、829、831、833、835、837、839、841、843、845、847、849、851、853、855、857、859、861、863、865、867、869、871、873、875、877、879、881、883、885、887、889、891、893、895、897、899、901、903、905、907、909、911、913、915、917、919、921、923、925、927、929、931、933、935、937、939、941、943、945、947、949、951、953、955、957、959、961、963、965、967、969、971、973、975、977、979、981、983、985、987、989、991、993、995、997、999、1001、1003、1005、1007、1009、1011、1013、1015、1017、1019、1021、1023、1025、1027、1029、1031、1033、1035、1037、1039、1041、1043、1045、1047、1049、1051、1053、1055、1057、1059、1061、1063、1065、1067、1069、1071、1073、1075、1077、1079、1081、1083、1085、1087、1089、1091、1093、1095、1097、1099、1101、1103、1105、1107、1109、1111、1113、1115、1117、1119、1121、1123、1125、1127、1129、1131、1133、1135、1137、1139、1141、1143、1145、1147、1149、1151、1153、1155、1157、1159、1161、1163、1165、1167、1169、1171、1173、1175、1177、1179、1181、1183、1185、1187、1189、1191、1193、1195、1197、1199、1201、1203、1205、1207、1209、1211、1213、1215、1217、1219、1221、1223、1225、1227、1229、1231、1233、1235、1237、1239、1241、1243、1245、1247、1249、1251、1253、1255、1257、1259、1261、1263、1265、1267、1269、1271、1273、1275、1277、1279、1281、1283、1285、1287、1289、1291、1293、1295、1297、1299、1301、1303、1305、1307、1309、1311、1313、1315、1317、1319、1321、1323、1325、1327、1329、1331、1333、1335、1337、1339、1341、1343、1345、1347、1349、1351、1353、1355、1357、1359、1361、1363、1365、1367、1369、1371、1373、1375、1377、1379、1381、1383、1385、1387、1389、1391、1393、1395、1397、1399、1401、1403、1405、1407、1409、1411、1413、1415、1417、1419、1421、1423、1425、1427、1429、1431、1433、1435、1437、1439、1441、1443、1445、1447、1449、1451、1453、1455、1457、1459、1461、1463、1465、1467、1469、1471、1473、1475、1477、1479、1481、1483、1485、1487、1489、1491、1493、1495、1497、1499、1501、1503、1505、1507、1509、1511、1513、1515、1517、1519、1521、1523、1525、1527、1529、1531、1533、1535、1537、1539、1541、1543、1545、1547、1549、1551、1553、1555、1557、1559、1561、1563、1565、1567、1569、1571、1573、1575、1577、1579、1581、1583、1585、1587、1589、1591、1593、1595、1597、1599、1601、1603、1605、1607、1609、1611、1613、1615、1617、1619、1621、1623、1625、1627、1629、1631、1633、1635、1637、1639、1641、1643、1645、1647、1649、1651、1653、1655、1657、1659、1661、1663、1665、1667、1669、1671、1673、1675、1677、1679、1681、1683、1685、1687、1689、1691、1693、1695、1697、1699、1701、1703、1705、1707、1709、1711、1713、1715、1717、1719、1721、1723、1725、1727、1729、1731、1733、1735、1737、1739、1741、1743、1745、1747、1749、1751、1753、1755、1757、1759、1761、1763、1765、1767、1769、1771、1773、1775、1777、1779、1781、1783、1785、1787、1789、1791、1793、1795、1797、1799、1801、1803、1805、1807、1809、1811、1813、1815、1817、1819、1821、1823、1825、1827、1829、1831、1833、1835、1837、1839、1841、1843、1845、1847、1849、1851、1853、1855、1857、1859、1861、1863、1865、1867、1869、1871、1873、1875、1877、1879、1881、1883、1885、1887、1889、1891、1893、1895、1897、1899、1901、1903、1905、1907、1909、1911、1913、1915、1917、1919、1921、1923、1925、1927、1929、1931、1933、1935、1937、1939、1941、1943、1945、1947、1949、1951、1953、1955、1957、1959、1961、1963、1965、1967、1969、1971、1973、1975、1977、1979、1981、1983、1985、1987、1989、1991、1993、1995、1997、1999、2001、2003、2005、2007、2009、2011、2013、2015、2017、2019、2021、2023、2025、2027、2029、2031、2033、2035、2037、2039、2041、2043、2045、2047、2049、2051、2053、2055、2057、2059、2061、2063、2065、2067、2069、2071、2073、2075、2077、2079、2081、2083、2085、2087、2089、2091、2093、2095、2097、2099、2101、2103、2105、2107、2109、2111、2113、2115、2117、2119、2121、2123、2125、2127、2129、2131、2133、2135、2137、2139、2141、2143、2145、2147、2149、2151、2153、2155、2157、2159、2161、2163、2165、2167、2169、2171、2173、2175、2177、2179、2181、2183、2185、2187、2189、2191、2193、2195、2197、2199、2201、2203、2205、2207、2209、2211、2213、2215、2217、2219、2221、2223、2225、2227、2229、2231、2233、2235、2237、2239、2241、2243、2245、2247、2249、2251、2253、2255、2257、2259、2261、2263、2265、2267、2269、2271、2273、2275、2277、2279、2281、2283、2285、2287、2289、2291、2293、2295、2297、2299、2301、2303、2305、2307、2309、2311、2313、2315、2317、2319、2321、2323、2325、2327、2329、2331、2333、2335、2337、2339、2341、2343、2345、2347、2349、2351、2353、2355、2357、2359、2361、2363、2365、2367、2369、2371、2373、2375、2377、2379、2381、2383、2385、2387、2389、2391、2393、2395、2397、2399、2401、2403、2405、2407、2409、2411、2413、2415、2417、2419、2421、2423、2425、2427、2429、2431、2433、2435、2437、2439、2441、2443、2445、2447、2449、2451、2453、2455、2457、2459、2461、2463、2465、2467、2469、2471、2473、2475、2477、2479、2481、2483、2485、2487、2489、2491、2493、2495、2497、2499、2501、2503、2505、2507、2509、2511、2513、2515、2517、2519、2521、2523、2525、2527、2529、2531、2533、2535、2537、2539、2541、2543、2545、2547、2549、2551、2553、2555、2557、2559、2561、2563、2565、2567、2569、2571、2573、2575、2577、2579、2581、2583、2585、2587、2589、2591、2593、2595、2597、2599、2601、2603、2605、2607、2609、2611、2613、2615、2617、2619、2621、2623、2625、2627、2629、2631、2633、2635、2637、2639、2641、2643、2645、2647、2649、2651、2653、2655、2657、2659、2661、2663、2665、2667、2669、2671、2673、2675、2677、2679、2681、2683、2685、2687、2689、2691、2693、2695、2697、2699、2701、2703、2705、2707、2709、2711、2713、2715、2717、2719、2721、2723、2725、2727、2729、2731、2733、2735、2737、2739、2741、2743、2745、2747、2749、2751、2753、2755、2757、2759、2761、2763、2765、2767、2769、2771、2773、2775、2777、2779、2781、2783、2785、2787、2789、2791、2793、2795、2797、2799、2801、2803、2805、2807、2809、2811、2813、2815、2817、2819、2821、2823、2825、2827、2829、2831、2833、2835、2837、2839、2841、2843、2845、2847、2849、2851、2853、2855、2857、2859、2861、2863、2865、2867、2869、2871、2873、2875、2877、2879、2881、2883、2885、2887、2889、2891、2893、2895、2897、2899、2901、2903、2905、2907、2909、2911、2913、2915、2917、2919、2921、2923、2925、2927、2929、2931、2933、2935、2937、2939、2941、2943、2945、2947、2949、2951、2953、2955、2957、2959、2961、2963、2965、2967、2969、2971、2973、2975、2977、2979、2981、2983、2985、2987、2989、2991、2993、2995、2997、2999、3001、3003、3005、3007、3009、3011、3013、3015、3017、3019、3021、3023、3025、3027、3029、3031、3033、3035、3037、3039、3041、3043、3045、3047、3049、3051、3053、3055、3057、3059、3061、3063、3065、3067、3069、3071、3073、3075、3077、3079、3081、3083、3085、3087、3089、3091、3093、3095、3097、3099、3101、3103、3105、3107、3109、3111、3113、3115、3117、3119、3121、3123、3125、3127、3129、3131、3133、3135、3137、3139、3141、3143、3145、3147、3149、3151、3153、3155、3157、3159、3161、3163、3165、3167、3169、3171、3173、3175、3177、3179、3181、3183、3185、3187、3189、3191、3193、3195、3197、3199、3201、3203、3205、3207、3209、3211、3213、3215、3217、3219、3221、3223、3225、3227、3229、3231、3233、3235、3237、3239、3241、3243、3245、3247、3249、3251、3253、3255、3257、3259、3261、3263、3265、3267、3269、3271、3273、3275、3277、3279、3281、3283、3285、3287、3289、3291、3293、3295、3297、3299、3301、3303、3305、3307、3309、3311、3313、3315、3317、3319、3321、3323、3325、3327、3329、3331、3333、3335、3337、3339、3341、3343、3345、3347、3349、3351、3353、3355、3357、3359、3361、3363、3365、3367、3369、3371、3373、3375、3377、3379、3381、3383、3385、3387、3389、3391、3393、3395、3397、3399、3401、3403、3405、3407、3409、3411、3413、3415、3417、3419、3421、3423、3425、3427、3429、3431、3433、3435、3437、3439、3441、3443、3445、3447、3449、3451、3453、3455、3457、3459、3461、3463、3465、3467、3469、3471、3473、3475、3477、3479、3481、3483、3485、3487、3489、3491、3493、3495、3497、3499、3501、3503、3505、3507、3509、3511、3513、3515、3517、3519、3521、3523、3525、3527、3529、3531、3533、3535、3537、3539、3541、3543、3545、3547、3549、3551、3553、3555、3557、3559、3561、3563、3565、3567、3569、3571、3573、3575、3577、3579、3581、3583、3585、3587、3589、3591、3593、3595、3597、3599、3601、3603、3605、3607、3609、3611、3613、3615、3617、3619、3621、3623、3625、3627、3629、3631、3633、3635、3637、3639、3641、3643、3645、3647、3649、3651、3653、3655、3657、3659、3661、3663、3665、3667、3669、3671、3673、3675、3677、3679、3681、3683、3685、3687、3689、3691、3693、3695、3697、3699、3701、3703、3705、3707、3709、3711、3713、3715、3717、3719、3721、3723、3725、3727、3729、3731、3733、3735、3737、3739、3741、3743、3745、3747、3749、3751、3753、3755、3757、3759、3761、3763、3765、3767、3769、3771、3773、3775、3777、3779、3781、3783、3785、3787、3789、3791、3