

生活自理 还能穿针引线

百岁“甬剧迷”坚持每日一唱



“你看我，视力还好得很，都不用老花镜！”3月9日上午，阳光正好，100岁的高永山坐在窗边，捧着一张报纸，鼻梁上架着一副平光眼镜，笑着对记者说，“这是挡风用的，时髦吧？”

高永山住在宁波市潘火街道东南社区，独居，却活得自在从容。年轻时，他曾在村里担任会计，爱读书、爱看报、更爱听戏。如今，这些习惯一样没丢，日子过得简单而有滋味。

每天清晨，他洗漱完毕，便自己动手做早餐，鸡蛋、牛奶一样不落。吃完歇会儿，就开始做健康操，活动筋骨。随后，他收拾床铺，屋里屋外拾掇得干干净净。“屋子清爽，心里也敞亮。”

虽已是百岁高龄，高永山的眼神却依旧“锐利”，手指的协调性更是也一点没落下。日常里哪处衣物需

要缝补，他从不旁代人代劳，总是自己捻起针线。只见他微微眯眼，手指轻巧一捻，线头便乖乖穿过针孔。“你看，一次就成，这针眼可细着呢！”他举起针线，眉眼间满是压不住的自豪与得意。

高永山还有一个坚持了几十年的“基本功”——唱甬剧。年轻时，他能从头唱到尾，如今虽年过百岁，依然每日哼上几句，字正腔圆，韵味十足。他说，唱戏不是为了表演，就是图个乐子，唱完心里舒坦，还对身体有益。

社区里的党员志愿者和网格员也常来看他，陪他说说话，送来书报。老人总是笑呵呵地迎人，也笑呵呵地送人。

高永山心态好，总把“吃亏是福”挂在嘴边，从不与人计较。有人问他长寿的秘诀，他笑着说：“每日一唱，精神好！”

夫妻相加 194岁

奶奶牵着爷爷的手：“你在，心就安”



3月5日，在金华义乌市博雅康养中心，96岁的“宝钗奶奶”张宝钗收到了妇女节的鲜花。

有人和她开玩笑：“宝钗奶奶，这花是宝玉送给你的吗？”

她笑着答：“这花是我的小猪送的，宝玉可比不上他。”

她嘴里的“小猪”，正是相伴了近八十年的丈夫——98岁的陈小猪。这对模范夫妻在养老院住了3年，从没分开过半天。

天气好的时候，小猪爷爷会去院子里转一圈。通常，他拿着花走到宝钗奶奶房间门口，往她手里一塞。奶奶接过去，也不说话，就是笑。

老两口走路总要手牵手。博雅康养中心陈院长说，从住处到食堂就几十步路，他们也牵着走。“有时候宝钗奶奶走得慢，小猪爷爷就停下来等她，牵着的手一直没松开，等她缓过来了再继续走。”

去年养老院举办义乌市第五届老年人秋季运动会，两人报名参加了“老年马拉松”。发令枪一响，他们牵着手，慢慢走完了全程。

两人胃口挺好，院里偶尔办烧烤大会，他们也一起参加。吃完后，宝钗奶奶会从口袋里掏出纸巾，侧过身去，给小猪爷爷擦擦嘴角。动作虽慢，却很自然——这个动作，她坚持了八十个春秋。

有一回，小猪爷爷心脏不太舒服，被送到市里医院。上午刚送走，下午救护车就给拉回来了——不是治好了，是陈爷爷一定要回来。到了陌生地方，他躺不住。家里人拗不过，只好又把他送回来，在康养中心慢慢调理。

有人问他们：夫妻俩都快一百岁了，秘诀是什么？陈小猪笑着说：“牵着她的手走呗。”张宝钗也笑了：“他在，我就安心。”

本版内容据《浙江老年报》

“老头乐”项目吸引95后加入

一根钓竿缘何成休闲新赛道

3月12日上午8时，在绍兴市柯桥区一工厂水库边，26岁的程望辉准时出现在此，随后展开小马扎，椅腿找平，左右轻晃确认稳固；随后掏出一根鱼竿，一节节接好，线轮依次检查，手指拨动线杯。竿子入水，程望辉在椅子上坐定，便开始安静地等待。

据中国钓鱼运动协会数据，2025年全国钓鱼爱好者已接近1.5亿人，其中25至45岁的群体占比接近50%。钓鱼——这项曾被视为“老头乐”的爱好，也出现越来越多95后的面孔。

年轻人的“新钓法”

对于中老年群体而言，钓鱼是“一根竿一盒蚯蚓走天下”，也是享受专注和宁静的过程。而如今，年轻人也在尝试各种新钓法。绍兴95后男生王博瀚在社交平台拥有4.4万粉丝，日常发布的“钓鱼vlog”最高播放量有几十万，其中就分享过路亚钓。

“路亚讲究的是‘以假乱真’，不断抛投回收，模仿弱小生物的游动来引诱大鱼攻击，运动量不亚于健身。”在他看来，钓鱼是与自然对话的方式，“城市生活压力大，站在水边，盯

着水面，世界突然安静了。”

程望辉记得，自己第一次带着一根路亚竿、几盒假饵和一把控鱼器到水库边时，有大伯过来询问：“这是在折腾什么新玩意？”他一边解释一边给大伯演示操作方法。

“年轻人教老年人新技能，老年人分享人生经验。”在程望辉看来，钓鱼成了连接两代人的桥梁。

热潮背后的精神需求

从静坐水边的台钓，到持竿行走的路亚，再到深入远海的船钓与冰钓——钓鱼早已不是人们印象中“一竿一凳一整天”的静止画面。它演变为一项兼具体能挑战与装备竞赛的深度运动，更催生一种独特的文化风潮。

钓鱼热潮的背后，是人们从物质消费转向体验消费，从竞技转向休闲。各地也在迎合这一趋势：杭州专门开辟家门口垂钓点；萧山的路亚垂钓基地，吸引年轻钓友前来挑战；台州大陈岛推动“海钓+旅游”融合。

拥有几十年钓鱼经验的陈先生坦言：“我们这代人退休了，图个清静；他们年轻人压力大，需要个出口。虽然原因不同，但坐在水边的那一刻，心情是一样的。”