

# 老夫妻双双入选“十佳老人”

## 多运动、心态好是健康诀窍

本报记者 张永斌 见习记者 郭佳

### “活动活动 要活就得动”

3月30日上午,记者在东港区城关第一小学家属院里见到了孙亦峰和周家玲,两位老人穿着火红的上衣,下身则都是运动裤。75岁的孙亦峰曾担任日照城西中学校长,77岁的周家玲曾是日照市城关第四小学的语文老师。

“我们每天早上坚持打太极拳、练太极剑。”孙亦峰说。老两口每天早上6点左右就出门了,两人步行到芙蓉小区、海曲公园等地,和老朋友们一起打太极拳,练太极剑。活动一小时后,回家做饭,上午去老年大学学习舞蹈、书画等。没课时,孙亦峰则去打打门球,往往要打上2个小时,“最初我是老年门球运动员,后来做了教练员,如今也做裁判员。”周家玲则在家搞家务,画一些国画。

谈话时,孙亦峰随手拿起放在沙发上的握力器,很轻松地便将握力器“握”到了底。周家玲则喜欢转动健身球,她说:“经常转动健身球对锻炼手指协调性和促进血液循环有很大好处。”

“生命在于运动。活动活动,要活就得动。”去年在第二届山东省老年运动会上获得地滚球金奖和套圈银奖的周家玲说。

### “我们一辈子没吵过架”

孙亦峰和周家玲两位老人

日照市今年3月份首次评选市级“十佳老人”,入选的老人个个是健身能手,其中一对老两口格外引人注目,他们是75岁的孙亦峰老人和77岁的周家玲老人,这对相濡以沫55年的夫妻,双双入选“十佳老人”。

1956年喜结连理,至今已经相伴55年,谈到两位老人的感情,孙亦峰说,他们这一辈子从没吵过架,“有问题商量着来,吵架不解决问题”。

“高薪不如高寿,高寿不如高兴。心态好了,一切都好。”两人说。两位老人没事的时候会看一些有关健康与养生的书籍和杂志。

在老年大学,两位老人都报了交谊舞班与合唱班。两人学会交谊舞后,成了彼此最默契的舞伴。在2003年日照市举办的交谊舞比赛中,两人凭借



老两口在跳交谊舞。本报记者 张永斌 摄

多年的默契一举夺了第一名的好成绩。

3月30日上午,两位老人在家中展示了一段交谊舞。看着两人灵活的脚步、协调的动作,很难想象跳舞的是一对白发苍苍的老人。

“合理膳食,适量运动,心理平衡,戒烟少酒。”这十六个字是两位老人推崇的健康格言。他们喜欢吃新鲜蔬菜、水果。而适量运动是两人每天的必备功课。两位老人不吸烟,平时喝酒多选择红酒和葡萄酒。

周家玲说:“对老年人来说,

健康是最重要的。”两人调侃说,省下医疗费,奉献于社会,自己不受罪,儿女不受累。两人膝下有5个儿女,都已经成家立业,个个都很孝顺。

4月20日,在日照市老干部活动中心将举办老年门球联赛,作为裁判长的孙亦峰将积极参与。他还想多搞些书画创作,参加老年大学的“唱红歌”活动。而周家玲则想多画一些工笔画,77岁的她还想着再参加三年后的第三届山东省老年运动会,“我想到时再夺枚金牌。”

## 日照评出 十佳健身老人

年龄最大者85岁

本报3月31日讯(记者 张永斌 见习记者 郭佳 通讯员 张振江) 日照市十佳健身老人近日评出,年龄最大者85岁,年龄最小者也有71岁。十位老人中,男士占了6席,女士占了4席。

从日照市老年体协得知,为树立典型、表彰先进,鼓励更多老年人加入到健身队伍中,日照特评选十佳健身老人。十佳健身老人必须符合评选的“硬杠杠”,入选者需热心老年健身运动,并能长期坚持参加老年健身项目的其中一至二项活动。通过长期健身锻炼,体质明显增强,身体健康且心态平和,情绪稳定,乐观向上,年龄在70周岁以上。积极参加市、县(区)等组织的各类老年健身赛事展演活动,健身事迹较突出,具有一定的示范带动作用。

十佳健身老人中,年龄最大的王兴恩先生来自五莲县,今年已经85岁,他热衷于太极拳、剑和健身活动。还有两位老人年龄高于80岁,其中开发区北京路街道的金立贞,今年82岁,是一位太极拳、剑老师。来自岚山区的王彦更,今年80岁,热爱老年门球项目。

据了解,此次是日照首次评选十佳健身老人。