

百岁老人黄如玉： 追剧运动两不误的“高龄少女”

记者 许天长
通讯员 陈梦好 彭程

记者近日走访了我市百岁老人黄如玉。今年100岁的她是明楼街道东海社区年纪最大的老人，俗话说，家有一老如有一宝，黄奶奶在家里不仅能够生活自理，而且还能跟子女一起追看电视剧，实实在在是全家的宝贝。

说起黄奶奶最大的爱好，那就是看电视。最近她正在追热播剧《玫瑰之战》，每天都必须看完才能睡觉。此外为了防止电视看久了忘了运动，她还在床头放了一个小闹钟，每隔一段时间便会提醒她站起来动一动了，这时她就会做上一套简单的自创健身操。除此之外她还喜欢和邻居们一起打麻将，她说打麻将可以让自己的头脑保持灵活。

黄奶奶回忆，在兵荒马乱的战争年代，读不起书的她经常悄悄趴在学堂外的窗边认字念书，还靠自学考上了当地的女子中学。黄奶奶共有7个女儿，在物资匮乏的困难时期，她靠缝补贴家用将子女抚养长大，如今她们都在各行各业发挥着余热。年轻时虽然吃了许多苦，但黄奶奶非常乐观，能够包容理解他人，总是善良宽容对待他人，遇到不开心的事情，也从不烦恼，总是用乐观的心态去面对。

黄奶奶并没有老人常见的耳聋、眼花等毛病，现在仍能穿针引线缝衣服。她向记者展示了亲手缝



图为黄如玉正在做简单的运动。

(许天长 摄)

制的一件睡衣和一双布鞋。她的思路特别清晰，语言表达也非常流畅，一点也不像100岁高龄的老人。

提起养生方法，黄奶奶的女儿说，母亲体检各项指标都正常，平时连感冒都很少有，基本不需要吃

药。她说：“我母亲在饮食上不挑食，不忌口，要说有啥秘诀就是每天早晨都会吃一个鸡蛋，喝一瓶牛奶。”

11月6日，黄如玉将迎来自己的101岁生日。问及心愿，黄如玉

笑着说：“我活了100岁，熬过苦日子过上好日子，现在党和政府很关心老年人的生活，还给我们高龄老人发了补贴，我万分感激，祝福祖国越来越富强，人民生活越来越美好。”

作定居，王静也随父母来到北仑。王静表示，她非常喜欢宁波这座城市，也非常喜欢北仑的环境，北仑是她的第二故乡。2020年12月，由王静主创的体育微电影《唯一的方向》荣获第38届米兰国际体育电影节最高荣誉——“金花环”奖。

据中国登山协会统计，截至去年底，全国有20万名青少年参与攀岩运动，开展攀岩运动的中小学校和幼儿园已超500所。

攀岩主题微电影《随风摆荡》展映

本报讯（记者黄银凤 通讯员范晓霖）近日，由国家体育总局登山运动管理中心、中国登山协会出品，张睿导演，北仑姑娘王静担任制片人的青少年攀岩主题微电影《随风摆荡》正式展映。

本片讲述了攀岩少年“小木

头”挑战一条野外攀岩线路的故事，他从遭受挫折困惑、怀疑自我，到勇敢面对恐惧、战胜自我，记录了一个男孩在攀岩中逐渐成长的历程。同时，也通过本片展示了攀岩运动进入奥运会后，青少年攀岩项目在中国的发展情况。

“希望本片能够鼓励更多的青少年了解、参与、热爱攀岩运动，在攀岩中找到快乐，找到自己。”制片人王静说。

王静是一名新北仑人，父母在她上大学二年级时来到北仑工

每天行走7公里多“敬老路” 镇海72岁女婿与妻 共护97岁丈母娘

记者 沈晔晖
通讯员 陈饰 王晓晖

“徐师傅，又带着老人家出去走啦。”昨日清晨6点半，72岁的镇海居民徐绍曙用轮椅推着97岁的丈母娘蒋夏卿，前往招宝山街道西门农贸市场旁边的早餐店吃早餐。一路上，保安师傅、邻居、沿街店铺老板纷纷和他打招呼。“老徐是我们这儿有名的孝顺女婿，一天三趟带丈母娘出去锻炼。”保安师傅敬佩地说。

从徐绍曙所住的镇骆东路招宝阳光公寓楼到西门农贸市场，来回有3.6公里路，要走近6000步，花费90分钟。但只要天气尚可，徐绍曙便会带着蒋夏卿去吃早餐，他说：“丈母娘是老上海人，喜欢吃那家早餐店的点心。”

蒋夏卿原本在上海居住，2017年她身体机能日渐退化。徐绍曙和妻子陆芬琪为了照顾蒋夏卿在上海和镇海之间奔波。前年初，陆芬琪考虑镇海交通便利、医疗圈便捷，便将母亲接到招宝山街道西门社区长住。“母亲没有基础病，不用跑大医院，我选择就近疗护。”陆芬琪说。

两口子将九旬老母亲照顾得很

精细：早餐带去菜市场边吃大饼和豆花，中餐吃烧菜豆腐百果粥，晚餐吃包青菜肉馄饨。

由于徐绍曙夫妻年纪也大了，背着母亲下楼散步非常吃力，两人便于今年5月搬到了招宝阳光公寓楼。“有电梯，上下楼方便。”陆芬琪说。两口子还进行了分工：陆芬琪负责给母亲买洗烧、就医问诊服药，细心的徐绍曙则负责日常照护、带老人锻炼。

“每天清晨6点，我们两口子就会准时醒来。”早上，徐绍曙带着丈母娘出去吃早餐，自己走路锻炼的同时，能让丈母娘坐在轮椅上进行锻炼；下午两三点，徐绍曙带着蒋夏卿去逛热闹一点的公园；晚上6点15分吃完饭出门，来到枫园地铁站周边或石塘下社区广场，那里有小朋友、有跳舞的人群。“轧马路，好白相。”徐绍曙说。

粗粗一算，徐绍曙一天走的路程有7公里以上。在他和妻子的照料下，蒋夏卿的血压、血糖指标都正常。

据悉，老丈人生前曾瘫痪在床，徐绍曙悉心照顾了4年，为他擦背翻身，没让老人身上长褥疮。如今，他会把奉养丈母娘终老的担子一直挑下去。



徐绍曙推着丈母娘出门。

(王晓晖 摄)

“甬抱”慢生活 宁波“微度假”

山、水、古镇、石窟，体验“宁海尽是美”

感受缙城之美，乐享生活之趣。今年国庆长假，中国旅游日发祥地——宁海成为游客的热门打卡地，游人慢游山水、乡野，放松心情，放飞自我。

记者也去体验了一回，第一站是《徐霞客游记》的开篇之地梁皇山。梁皇山人文风光与自然风景交相辉映，自宋代以来就是江南名山，古今众多名士曾在此留迹。近年来，梁皇山景区在山水观光游基础上精心打造了华东首个高空体验项目综合体。

沿着蜿蜒的盘山公路，汽车从山谷向山顶进发。道路两旁树木参天，绿意盎然。远离都市的喧嚣，心一下子静了下来。

今年正值梁皇山探险乐园开园三周年，景区推出了一系列惠民游活动。

在山顶，连云渡玻璃桥、悬崖秋千、高空漫步、极限飞跃、天

际行走、冲山滑道等10余个高空体验项目，让游客“好玩到尖叫”。梁皇山景区工作人员耿伟告诉记者，景区以一站式山地高空运动体验项目为特色，上山乘坐飞天魔毯，下山体验玻璃滑道。

记者看到，一座跨径318米、垂直落差186米的玻璃桥横亘在两山之间，气势十分雄伟。

这座玻璃桥是浙江省内首座镂空型玻璃桥。缓慢走上玻璃桥，有一种“人在空中走、云在身边飘”的感觉。高空漫步，既寻求刺激，又是在挑战自我。

在梁皇山探险乐园里，还有趣味横生的刺激战场、丛林魔网等山地型游乐体验畅玩项目，集户外拓展、亲子体验、森林探险、运动科教、极限运动于一体。这里已成为省内新晋的网红山地运动打卡地。

耿伟说，国庆期间，景区严格做好“一扫三查”疫情防控，运营安全、有序，国庆假期首日游客量突破5000人次。

梁皇山山脚下就是千年古镇前童。前童始建于南宋绍定六年（公元1233年），是一个历史悠久、文化积淀深厚、地理环境独特的江南古镇，具有“两山对峙、双水环抱”的独特风水格局，独特的八卦水系贯穿全镇，形成家家连小桥流水、户户通卵石曲径的独特风貌。

这个长假，不少家长带着小孩来到前童古镇，感受五匠文化的深厚积淀与大数据的人工智能。非遗与数字在这里交相碰撞，小朋友沉浸其中，体验“活起来”的文化。

在前童古镇诗路竹韵馆内，黄女士和孩子一起研究“孤舟蓑笠翁”。在另一头的体验区，孩子们正在研究“竹蜻蜓”的奥妙和竹编的魅力。“早就想来这里打卡了，平时忙于工作抽不出时间，趁着假期带孩子来长长知识。你看，这些和‘竹’相关的诗词，今天和实物对比上了，孩子一下子就记住了。”黄女士说。一名小游客举着自己编织的五星兴奋地说：“原来竹篾还能编织出那么多神奇的图案，真是太好玩了！”

前童镇相关人士表示，这几年，围绕古宅院修缮、基础设施提升和旅游产品开发等，童衍方艺术馆、“诗路竹韵”唐诗之路宁海体验馆等各类旅游项目落地生根，泥金彩漆、竹木根雕、木雕龙舟、石头像、传统银器制作、咖啡文创等多元业态串联成线。



伍山石窟一景。

(胡丹丹 孙吉晶 摄)

“在玩的过程中又能学到我们的传统文化，是一件特别有意义的事情。”游客周女士如是说。

水蓝湾美、鸟飞鱼跃，十月的宁海湾秋景格外引人入胜。国庆假期，市民游客亲海热情高涨，强蛟镇横山岛、峡山渔村等旅游景区热闹非凡，处处洋溢着节日的欢乐。

游在山海间，乐享大自然。宁海湾景区推出的“金秋滨海休闲游”，主打“绿岛寻踪”“海上人家”“渔家盛宴”等游玩休闲活动，吸引众多游客前来体验当地渔俗文化。独具渔家特色的船餐备受欢迎，一些滨海特色民宿生意火爆。

“这里海景漂亮，海鲜更好吃，非常有特色。”赵先生老家安徽，在宁波定居已有两年，第一次来强蛟看海，一家人被这里的美景美食所吸引，欣然打算多逗留一天，尽情享受假日慢生活。

强蛟镇宁海湾游客服务中心相关负责人说，在提倡“就地过节”的情况下，市民出行以“微

度假”、近郊游为主，宁海湾迷人的山海风光成为人们的首选。其中滨海观光、乡村研学、沙滩露营等休闲新形式尤其受到追捧。

当地村民经营的数十家渔家乐、民宿顾客盈门。50艘休闲渔船来来往往，班班客满，船餐一餐难求。村民采用传统工艺晒制的鱼鲞特产，成为一道亮丽的渔村风景，往往还没晒干就被游客买走。

如果说强蛟美丽蓝湾风情十足，那么隐于浙东山海之间的伍山石窟却是别有洞天。伍山石窟地处东海之滨三门湾畔，包括不周神山与聪明山水两个景区，历经宋、元、明、清时代采石，形成一个气势雄伟的奇观，是浙江最大规模的石窟，被称为“中国奇美的石文化风情园”。

过山门后，抬头便是蓝天。“怪不得这个洞窟看起来这么眼熟，原来这里就是《天龙八部》的拍摄地呀！”哈哈，张翰主演的《流光引》也在这拍摄过。”游

客的欢呼声不时在石窟里响起。值得一提的是，聪明山还是《天龙八部》《大唐魔盗团》等多部影视剧的取景地。来到这里，你可以体验一把仙风道骨，做一回金庸老先生的书中人。

“国庆期间，带父母、小孩来的游客很多。石窟四通八达，洞内凉风阵阵，洞外感受金秋暖阳，带给游客的游玩体验很赞。”伍山石窟景区的柴经理告诉记者。

伍山石窟的洞窟顶也是一绝，因着海滨石窟的特性，洞口上方是打开的，风和鸟兽把种子从洞口带入，经过天然光线与雨露的滋养，长出了成片的野生植物，洞内的光线也随着天气和季节的不同，在一天之中绚丽多变，形成了难得的奇景。游客行走在石窟内，仿佛进入了一座古城。

国庆假期，伍山石窟以其独特的自然风貌，接待了上万名游客。

孙吉晶 蒋攀 吴立高



图为前童古镇。(冯珂 孙吉晶 摄)