

《宁波老年》回访10位采访对象 与老朋友一起：畅谈过去，展望未来

今天，年轮已经滑向了2021年。过去的一年，您经历了哪些人生酸甜苦辣？留下了哪些人生记忆亦或是遗憾？对于全新的2021年，您又有哪些心愿？我们回访了10位过去一年采访过老朋友，畅谈过去，展望未来。

张以坤 年龄：86岁

个人名片：退休后重拾摄影、吹口琴爱好，单调的生活变得多姿多彩。

2020年感言：最近正在广西北海旅行，每天看书、听音乐、吹口琴、拍照片，过着惬意又舒坦的度假时光。这是第四年带着老伴到北海过冬，每年都要住近两个月。本以为86岁的自己和80岁的老伴是极少的高龄旅行者，没想到在这里还偶遇了阔别20年的“老相识”，一对相濡以

沫的老夫妻，一个93岁，一个89岁。看到他们手牵手散步，深受感动。

北海气候宜人，现在最低温度10多度，最高温度20多度，穿衬衫和夹克就够了。这边的快餐店一顿30元就可以吃到虾、鱼等，价格实惠，推荐老年朋友们冬季避寒可以到北海来。

2020年心愿：我和老伴将用健康的身体迎接新年，一起去更多更好玩的地方，留下美好的回忆。

汪安昌 年龄：78岁

个人名片：司法系统退休，目前是奉化区信访志愿队伍中的一名志愿者，12年来一心扑在社区工作中，多次被评为最美银辉志愿者。

2020年感言：我是个闲不住的人，平时没有什么特别爱好，就是喜欢把心思放在社区里。每周一，我都要去“信访超市”开展调解工作。信访工作讲究的是换位思考，将心比心，这12年来我调处了300余起信访

矛盾。今年的疫情让我颇有感触，年初疫情最凶猛的时候，我们社区志愿者都没有退缩，积极做好人员情况排查、出入登记、小区消毒防护等工作，常常一干就是十几个小时。

2021年心愿：阳光茗都小区每一位居民，都能把社区当成自己的家，一起经营好这个家。也希望能够健健康康，为咱们社区建设多出点力。

蔡继近 年龄：77岁

个人名片：从1972年开始从事文化工作，曾担任鄞州区咸祥镇文化站站长、嵩江越剧团团长，拿过鄞州区乒乓球赛冠军，被称为“扎根基层的文体明星”。

2020年感言：虽然有新冠肺炎侵袭，但这一年，我还是尽自己的努力，当好家乡文化的宣传员。我利用泡沫雕刻了海鲜文化桌，有对虾、马鲛鱼、带鱼、蛏子等当地特色海鲜；策划、设计了抗日战争纪念馆，

现在成了爱国主义教育基地；还参与了长达十公里的海塘环保公益宣传画制作。谈不上是什么大事，但也算是为家乡文化添砖加瓦了。

2021年心愿：我一直想出一本书画集，把我们咸祥镇的山海都收录到其中。另外，虽然已经不再担任嵩江越剧团团长的职务，不过一有空暇，我还是会帮着团里策划更多精彩的节目，希望越剧团能越办越好。

周文绥 年龄：76岁

个人名片：退休在家。爱好收藏各种古木家具、花瓶、纸币、粮票等。

2020年感言：我从20多岁时就陆续收藏自己喜欢的物品，每次看到这些藏品，就会想起当年的自己，都是我的人生啊！过去的一年，一场新冠肺炎疫情打乱了大家的生活节奏。对我而言，我要更加注意身体健康，规律锻炼，不给老伴和子女添乱。我现在给自己规定每天锻炼两个小时，上午、下午各走路一个

小时。两个小时加起来，每天能走一万步，超过很多年轻人了吧！

2021年心愿：前几天，老伴生病住院了。我除了去医院陪她，一个人烧饭、吃饭，太孤单了。在新的一年里，我希望我和老伴的身体都能健健康康，平平安安！儿孙辈事业有成，学习有成！如果是能遇见自己喜欢的藏品，那是锦上添花了。还有重要的一点是，希望疫情早日散去，生活充满欢声笑语。

忻元华 年龄：74岁

个人名片：教育工作者，曾担任宁波高专副校长。退休后为了带领孩子们认识神奇的科学，研究了激光枪、磁悬浮装置、摩擦起火棒等几十套自制实验道具。

2020年感言：今年和老伴到四川大凉山彝族自治区支教，开展了科普启蒙和心理健康教育，当地4所学校1400多名学生受益。今年是我们连续第六年去西部山区支教。我和老伴虽

已退休多年，但仍在发挥所长，相互协作。让我们感动的是，全国各地都有爱心人士帮助山区的孩子。

2021年心愿：希望疫情得到全面控制，人民安居乐业，我们也能继续支教。今年暂定计划去湖南溆浦县，那边已有宁波爱心人士捐建了30所希望小学，大山里的孩子需要我们。最后祝愿宁波这座爱心城市新年更上一层楼。

杨振宇 年龄：67岁

个人名片：国家一级演奏员，擅长演奏二胡。曾为鄞县越剧团作曲，收获了十多个专业奖项。退休后尽心尽力为基层艺术团辅导群众文化。

2020年感言：奔波在各个学校，指导民乐团的学生。每次看到孩子们认真学习，我就拥有奔波的动力。我非常支持每一个孩子都能学习一门乐器，音乐的陪伴能促进

孩子健康成长。为了给孩子提供优质师资，聘请了本市专业团队中的优秀乐队老师共同教课，在学校领导和师生的共同努力下，民乐团取得了一个又一个好成绩。

2021年心愿：希望多多策划优秀作品，参加省、市比赛。另外，一家人在新的一年里生活充实，万事顺利。

盛芝仁 年龄：61岁

个人名片：浙江省护理学会副秘书长、宁波市护理学会理事长、原宁波大医学院附属医院副院长。

2020年感言：疫情期间，那些冲在抗击一线的同行人让我深受感动，也让我更加喜欢自己的这份职业。全省首家“老年专科护士实践基地”在宁波成立后，我也是全身心地投入其中，想借助这个平台，培养

出更多、更专业的老年医学相关人才，提升宁波老年医学学科发展水平。

2021年心愿：从我个人来说，新年心愿就是能轻松点，不过看来很难成真。因为除了“老年专科护士实践基地”，还有“互联网+护理服务”这个重担在肩。所以我最大的心愿是希望能把这两样工作都做好。

李亚萍 年龄：60岁

个人名片：退休。《宁波老年》读者服务中心志愿者，市老年大学柔力球班班长，康乐老年俱乐部交谊舞培训班负责人。多才多艺，擅长跳拉丁舞、时装走秀等。

2020年感言：过去的一年，对我个人而言，印象最深的是尝试了直播带货，并且获得了首届甬上网红大赛优胜奖。做直播，对很多年轻人来说，是一件很简单的事，可对我一个60岁的老年人来说，困难不

少。比如，对着直播前的网友介绍一个产品，不仅要介绍清楚，而且还要引起购买欲，我要比年轻人付出更多的努力。

2021年心愿：无论处在哪个年龄，都要敢于挑战自己，勇敢做自己，还想尝试其他更多的领域。同时，希望疫情能早日结束，和家人一起到省外、国外去走走，开阔眼界；老年大学能按时开课，和老年朋友开心地玩在一起。

俞存 年龄：55岁

个人名片：宁波博视眼科医院院长、眼科专家，主任医师，擅长白内障、青光眼、散光、老视等眼病治疗，从医30多年完成10多万例白内障手术。

2020年感言：从医30多年，接诊过无数眼病患者。每当他们重复光明，欢欢喜喜地回家，我就拥有这份职业的成就感。但一路走来，也有遗憾。特别是今年有两位青光眼患者，因为治疗不及时，几乎失明。

很难想像，没有了光明，会给他们的人生带来多少困难。作为一名医者，内心痛苦而无奈。

2021年心愿：继续竭尽所能，为眼病患者解除疾病，重复光明。说得通俗一点，以前的治疗多数只是单纯解决患者看得见的问题，而现在则要通过治疗，不仅要让患者看得见，还要看得清，看得舒适，看得持久，提高视觉质量，从而提升生活质量。

郑盛艳 年龄：永远二八

个人名片：德心口腔无痛诊疗中心院长，口腔专家，自2005年开始潜心研究种植牙技术，已为万例种植需求者重建咬合。

2020年感言：俗话说，牙痛不是病，痛起来要命。为了带给患者更优质的服务，我每天除了门诊部日常管理工作外，剩下的时间就是跟患者沟通、聊方案。有时候，一天之内最多有十多台手术，忙到凌晨两点才下班。记得有一位患者，之前种过一次牙，后来疼了好几天，就劝身边的人都别种牙。经朋友推荐到德心口

腔体验“无痛舒适化诊疗”，她发现种牙一点也不疼，并且让家人都来体验。此刻，觉得再苦再累都值得了。

2021年心愿：希望德心口腔能成为宁波人的口腔管理专家，持续做好“快速联合矫正”和“一日口腔（即刻种植即刻修复）”两大品牌项目。打造舒适化牙科，患者来到这就像到朋友家走访一样。我们将提供更贴心、更精细化的服务。市民朋友们有牙齿方面的困惑，都可到德心口腔咨询。

记者 贺艳 陈韬 徐丽文