

# 71岁的她告诉你 怎样优雅地老去

记者 何莎莎

一头银发却不显老，红润精神的脸颊，不知是岁月的眷顾还是坚持运动的效果，时间并未在她脸上留下明显的痕迹。今年已经71周岁的金珍燕，看过她练瑜伽的人，都说整个人就是个大写的优雅。或许是她这种不显老也不服老的生活状态，身边鲜有家人称呼她为老奶奶，大多都喊她金阿姨或金老师。

## 二十年前 来宁海 默默奉献至今日

出生在浙江诸暨的金老师可以算得上是地道的新宁海人，10几岁时，她就跟着父母支援边疆到了云南，一待就是30多年，直到50岁的时候，金老师才作为高级人才被引进到了宁海。至今，金老师一家仍生活在宁海，一晃就是二十几年。

“50岁到宁海工作，没多久就到了退休的年纪，总觉得这样对宁海的贡献太少，想着自己身体还硬朗，就又继续上了10年班。”金老师在县财政局工作至退休后，又到宁海保安公司任职10年。到现在，金老师仍是没有闲下来，她对自己的学习有着严格的要求，属于经常钻在图书馆的“学霸”类型，她说，只有不断地更新自己的知识和见识，才不会被社会淘汰。如今已经过了古稀之年的她，依然奔走在乡镇、企业、各大公司、单位部门里，为晚辈们传道授业解惑。

## 一年前 结缘瑜伽 风雨无阻坚持至今

说起结缘瑜伽，对于金老师而言还真算得上是一个巧合。“去年3月份，我在这栋大楼里上班，偶然发现

楼下有个瑜伽馆，因为方便就抱着试试看的想法开始跟着练，没想到还真坚持下来了。”金老师说，瑜伽是一项适合各年龄段女性的运动，它不仅能够塑造体形、放松身体，还可以增强体质，调节内脏器官。

据瑜伽馆的工作人员说，金老师是目前所有学员中年纪最大的，却是最勤快最能坚持的人，几乎天天都能见到她。“刚开始的时候，遇上刮风下雨天，心里也会犹豫要不要去上课，这时候我们家先生都会鼓励我去，让我坚持，儿子只要有时间，也总是风雨无阻地接送我上下课。”金老师说，自己之所以能够坚持下来，既离不开家人的支持，也离不开老师和其他学员的帮助。

经过一年的练习，金老师身体的柔韧性和平衡能力已经比许多年轻人都要好，前屈手触脚，没有一定功底的人，手指触地都不一定做得到，金老师却能轻松地将上体和双腿贴合。金老师说，坚持锻炼对她而言，最大的好处就是很少跑医院了，身体变得更加轻盈，心情也更愉悦了。

### 老年人要有自己的梦 健康优雅快乐地老去

“喜欢知足，快乐就多了；喜欢感恩，幸福就多了；喜欢学习，智慧就多了。现在的平均寿命差不多有80岁左右了，退休后的20多年是完全属于自己的



可支配时间，为何不好好利用这些时间让自己更快乐呢？”金老师对人生的态度总是洋溢着满满的正能量，她告诉自己，运动是排解负能量，获取正能量的很好途径，坚持锻炼，身体就会回报你健康。在金老师的观念里，每个人都会老去，但可以选择健康、优雅、快乐地老去。“这些年，我的身体还挺帮忙的，没有给我明显的衰老感，趁着这些时间，我做了很多自己喜欢的事，无论是旅游还是学习，都让我收获了很多。现在我们在都讲中国梦，我们老年人也应该有自己的老年梦。”金老师用她70几岁的优雅告诉身边的人，我们关注的不应该仅仅只是岁月年华的流逝，而应该珍惜每一天让自己过得更好。



百姓故事



## 少儿国学大热

近日，宁海雨花国学堂向社会招收了一批对经典朗诵和学习传统文化有兴趣的学子，近60名学子前来报名参加。至此，雨花国学堂已举办各类经典讲座16期，接受亲子共读志愿服务的孩子有300余人，且所有活动均为公益免费。

据悉，国学堂秉承“学习经典，启迪智慧，知行合一，成就人生”的理念，倡导传统文化教育从小抓起，开设了诗词吟诵、书法、《道德经》、《论语》、《弟子规》、德音雅乐、戏剧欣赏、太极班等课程，并邀请宁海各界爱心力行传统文化的师资团队公益为国学堂讲课。

(通讯员 林海燕 摄)

**土地证遗失补办公告**  
根据《土地登记办法》、《浙江省土地登记实施细则》有关规定，我局对赵基朝坐落在越溪乡亭枫村的原土地证号为宁集建(1994)字第4301030号土地证遗失补办进行了审核，现予公告征询异议。如公告之日起15日内无异议的，我局将核准登记补发新证。  
特此公告  
联系电话：  
0574-59976989  
宁波市国土资源局

**土地证遗失补办公告**  
根据《土地登记办法》、《浙江省土地登记实施细则》有关规定，我局对吴健飞坐落在金泰小区40幢13号的原土地证号为宁国用(2006)字第0066797号土地证遗失补办进行了审核，现予公告征询异议。如公告之日起15日内无异议的，我局将核准登记补发新证。  
特此公告  
联系电话：83532923  
宁波市国土资源局

**房屋权属证书作废公告**  
根据浙江省宁波市中级人民法院执行裁定书及协助执行通知书【(2015)甬宁执民字第1507-5号】，下列房屋已经法院拍卖处置，因原房屋权属证书无法收回，现公示予以作废。特此公告。  
所有权(共有权)人：叶秀君  
房屋坐落：自在城3幢2号103室  
所有权(共有权)证号：宁房-X0088574号  
所有权(共有权)人：叶秀君  
房屋坐落：自在城2幢1-189  
所有权(共有权)证号：宁房-X0088628号  
他项权利人/借款人：中国建设银行股份有限公司宁波兴庄支行/叶秀君  
房屋坐落：自在城2号103室  
房屋他项权证号：113834号  
宁海县国土资源局

**房屋权属证书作废公告**  
根据浙江省宁波市中级人民法院执行裁定书及协助执行通知书【(2015)甬宁执民字第865-5号】，下列房屋已经法院拍卖处置，因原房屋权属证书无法收回，现公示予以作废。特此公告。  
所有权(共有权)人：吴云燕  
房屋坐落：园林路127号  
所有权(共有权)证号：宁房-X0031054号  
他项权利人/借款人：中国建设银行股份有限公司宁波支行/吴云燕  
房屋坐落：园林路127号  
房屋他项权证号：93237号  
他项权利人/借款人：章静/吴云燕  
房屋坐落：园林路127号  
房屋他项权证号：93587号  
宁海县国土资源局

**诊疗科目**  
· 妇科专业  
· 皮肤科专业  
· 预防保健科  
· 传染科(泌尿疾病)  
· 性传播疾病专业



## 宁海县疾病预防控制中心 宁海县性病、艾滋病防治监测中心

### 12.1世界艾滋病日 (HIV免费检测)

妇科专业、传染科介绍：  
由徐遐玲主任坐诊，毕业于浙江医科大学，从事妇科、泌尿疾病、前列腺炎临床工作四十多年。擅长治疗多种妇科疾病及疑难杂症；专治各种男女性传播疾病、性功能障碍；全面开展康复咨询及指导。

医疗广告审查证明文号：(浙4)医广[2015]第04-15-0404号

地址：宁海县跃龙街道塔山路3号(跃龙山脚原卫生防疫站)

咨询热线：0574-65529586 65577178



## 上行传媒

SUNSHINE

广告设计、制作、发布、装饰、招牌、灯箱

商标、包装、海报、店面、产品摄影、VI等

## 宁海县公路运输有限公司 2车队

商务公务包车

(19座、29座、39座、45座、53座)

13989393993 13989331111

## 博通照明

BOTONG BOTONG LIGHTING

LED 豪华吸顶灯、筒灯及

办公用灯系列新品

长寿命 高节能 高光效

宁波博通照明科技有限公司(宁海黄塘)

专卖店地址：红枫市场738-739号 电话：65117766

# 荒废水塘成“秘密基地” 家长、各部门应多留心

百姓事马上办热线：  
**65510000  
96178**



微博：http://weibo.com/bxsmsb  
公众微信号：百姓事马上办  
或搜微信号：bxsmsb

见习记者 潘璐璐

天气转暖，不少孩子会去水塘边捉蝌蚪、钓龙虾，而这些常年荒废的水塘，往往埋伏着危险。就此，网友“将心比心”发帖，以城区三个无人看管的水塘为例，提醒市民留心身边的安全隐患，及时反映并消除。

记者走访  
三个水塘水质浑浊无人看管



物、枯树枝，俨然一个垃圾场。

不准孩子靠近这个“地雷”。

市民感受  
水塘应填埋或筑起围栏

市民陈先生居住在隔水洋村已经三年了，他家距离水塘约30米。他说，这个水塘在他来之前就在了，到了夏天，的确有孩子在水塘附近玩耍，但就他所知还没有发生过意外。“这水塘荒废着也没有什么用处，能填了更好，减少危险。”陈先生说，如果不能填，也建议把水抽干。

会展中心南侧的围墙里，是一片荒地，从西侧的小门可以进去。里面除了堆砌的石块和泥地外，也有一个水塘，约60平方米大小，水里有许多蝌蚪和龙虾。水塘周围是高出水面1—2米的泥地，也种满了蔬菜。近期的雨水让泥地有点松软，踩上去让人不免有点担心。

跃龙街道大桥李村公共厕所后，有一个挖空的地基，与地面高度差1米左右，面积约300平方米，已抽掉大部分水，剩余水量高度约15厘米。水塘里已造好四个水泥塔，插着钢筋，水里有塑料废弃

在大桥李村，一路过水塘的阿姨告诉记者，这地基荒废了好几年，一直没造房子。“现在水没多少，之前都快漫到地上了，一下雨更严重，还很臭。”因为水脏，不太有孩子来这地方玩，家长们也都

对于此类潜在的安全隐患，各

部门表示，将尽快安排排查。同时，应提高孩子的安全防范意识，市民遇到类似安全隐患，可向相关部门反映。

## 3月20日 县气象台免费对外开放

本报讯 (记者 曹维燕 通讯员 周溥佳) 3月23日是“世界气象日”，今年的气象日主题为“直面更热、更旱、更涝的未来”。为更好普及气象知识，提高公众对相关气象问题的认识，县气象局将于3月20日(周日)免费对外开放，开展气象科普宣传。

据悉，届时县气象台将全面开放气象台、观测站、气象科普馆

(报告厅)、防雷厅等平台，组织现场体验讲解、视频(PPT)播放等活动，大力普及气象知识，弘扬科学精神。近年来，宁海气象事业迅速发展，县气象部门积极推进气象现代化建设，努力提升监测预报预警能力，利用较为准确的天气气候预测为公众出行提供便利，为政府决策提供气象科学支撑。同时，积极利用社会资源，实现气象信息广

发布，公众可以通过电视、电台、宁海气象网、96121声讯电话、LED显示屏、微博、微信等及时获取气象信息。此外还结合“农业科技下乡活动”、“3·23世界气象日”、“全国安全生产月”等活动，利用多种宣传渠道，深入开展气象防灾减灾宣传活动，提高公众防灾减灾意识。



## 向家暴说不

《中华人民共和国反家庭暴力法》于3月1日正式实施，近日，越溪乡平安办、司法所、综治办等部门联合在辖区大陈村文化礼堂开展反家暴宣传活动。活动以图板展出、宣传资料发放以及现场就相关内容进行讲解等形式，让村民积极响应“向家暴说不”的倡议，促进家庭和谐。

(记者 惠广亮)

通讯员 章亚丽 摄)