

# 做“硬核”老人 把晚年变“玩年”

□本报见习记者 徐雪莲 金梦丹

谈起老年人的生活，大家的印象都是养花、喝茶、溜公园、打麻将之类，但是有些老人却不走寻常路，做着很多连年轻人都无法做到的事情。随着国家经济的不断发展，如今，老年人的生活已不再枯燥乏味，更多的老爷爷老奶奶们懂得了如何用年轻的心态去享受晚年生活，当爷爷奶奶们遇到抖音，画风就变了，他们把晚年变“玩年”，用行动证明年龄只是数字，下面一起来认识下这些“硬核”老人吧！

## 骑游抗癌 精神昂扬

太仓市老年骑游队于2009年正式成立，成员平均年龄在60岁以上，他们几乎每天都会外出骑行。  
65周岁的马伟兵是老年骑游队的队长，身为骑行达人的他每年骑行总里程都在5000公里左右。  
骑游队刚成立的时候，手机导航还没有那么普及，出行全靠提前做好攻略和随身携带的地图。每次长途骑行之

前，马伟兵便会做非常详细的攻略。在他的带领下，骑游队曾历时23天骑行2378公里抵达哈尔滨，单程1800公里骑行北京，环骑青海湖和海南岛等地……  
很多人可能不知道，马伟兵其实是一名癌症患者。但是他不畏病痛，骑行时，他会穿上帅气的队服，戴上闪亮的头盔。通过骑行，他不仅提高了身体素质，也越发自信了。

## 紧随潮流 “潮”气蓬勃

谁说台球是年轻人的专利？老年人一样可以玩得很溜。弯腰、架杆、瞄准、击球落袋……年近7旬的马清伟玩斯诺克台球已经20多年。现在，他每天坚持在体育活动中心打球，风雨无阻。

“斯诺克台球是一项时尚高雅的运动，可以修身养性，既动手又动脑，每次拿起球杆觉得自己年轻了几十岁，精气神立刻全来了。”马清伟介绍，最初他是通过电视和书本自学的。如今，20多年过去了，他的球技不仅有了很大提升，身体也变得越发硬朗，他还经常去外地观看或者参加比赛，向一些高手“取经”。

## 坚持健身 老当益壮

坚持健身是一件很难的事情，但宋天钧一练就是几十年。如今72岁的他依旧保持着年轻健硕的身材，有着远超同龄人的精气神。  
“动则慢衰，动则慢退，健身给我

的身体重新注入了活力！”他热爱健身，是健身房的终身会员，每天会花很多时间泡在健身房，在各种训练器械上循环训练，享受和年轻人一起运动的快乐。

## 智能时代 学而不止

92岁的费洪奎，退休前在沙溪镇政府工作，退休后的他依旧积极努力地跟上时代潮流。在智能手机流行的今天，费老已经熟练掌握了线上缴费、微信聊天、刷短视频这些必备技能。同时，他还会通过“学习强国”APP学习一些历史、经济、文化方面的知识。  
老人说，手机上有许多文章可以看，很多不懂的事情在手机上搜一搜就知道了。“活到老、学到老”成了费老日常生活的一部分，也为他的晚年生活增添了不少乐趣。  
年龄只是数字，并不限定某种心态，只要心态还年轻，即使到了老年，也依旧能活出光彩。愿所有的老人都

能健康平安，潮不潮不重要，开心快乐最重要！



## 微发布

# 长三角区域首次申领居民身份证可“跨省通办”

近期，上海、江苏、浙江、安徽三省一市公安机关按照公安部有关部署要求，经过充分技术准备和协调对接，在确保公民个人信息安全的基础上，决定从今天起，启动长三角区域首次申领居民身份证“跨省通办”试点，进一步方便跨省异地工作、学习、生活的居民申领居民身份证。

据了解，试点以前，长三角区域居民在办理身份证时，只有在换、补领业务上实行“跨省通办”，首次申领身份证仍要回原籍办理，这对面广量大的跟随父母进城上学的未成年人来说，存在较多的不便。试点这一政策后，他们在居住地凭相关证明即可申领，大大减少不必要的来回奔波之苦。

目前长三角区域试点这一政策的城市包括：上海市全市，江苏省南京市、苏州市、盐城市，浙江省嘉兴市、绍兴市、台州市，安徽省合肥市、宿州市、黄山市。  
试点全面推开后，将与江苏省现有的居民身份证申、换、补领“省内通办”，以及换、补领“跨省通办”业务形成补

充。在试点基础上，12月1日起，长三角区域将全面实行“跨省通办”政策，届时江苏省所有派出所户籍窗口、户政办理大厅将全面受理长三角区域身份证异地首次申领和全国身份证“跨省通办”换、补领业务，切实让数据多跑路、让群众少跑腿。

（@太仓发布）

## 留言板

#太仓这位医生连续多天不出诊，背后真相……#

注射了5天动员剂，采集了3个小时，日前，市一院肝胆外科医生龚涛在苏州大学附属第一医院向一位13岁血液病男童成功捐献了造血干细胞，成为太仓今年第4位、总数第15位成功捐献造血干细胞的志愿者，他也用实际行动践行了医者仁心、大爱无疆。  
龚涛出生于1985年，是市第一人民医院肝胆外科副主任医师，同时担任苏州大学讲师。他还利用业余时间学习考取了健身教练资格证。在抗疫期间，龚涛还积极参与门诊发热预检、疫苗接种保障等工作。  
龚涛表示：“孩子是全家的希望，能帮助一个孩子重燃生命之光，我觉得我做了一件正确的事，也是一件很有意义的事。”  
也许是因为本身学医的缘故，对于捐献造血干细胞的善举，龚涛觉得像平时工作一样，是一件很平常的事情。  
太仓一直以来都是一座有爱之城，也希望有更多的市民积极投身到造血干细胞捐献这项大爱事业中，为更多的患者架起生命之桥！  
@何渊：向龚医生致敬！  
@荷风：大爱无疆，为你点赞！  
@月明：赞！龚涛医生，医者仁心，大爱无疆！  
@MrLiu：他是个有爱心、品格高尚的医生。  
@高军会：医者仁心，为拥有大爱的龚医生点赞！

#秋季“限定香”！太仓赏桂宝藏地在……#

今年的桂花虽姗姗来迟，但依旧香气不减。记者为大家盘点了这些赏桂宝藏地，快点走出家门和这份秋季“限定香”撞个满怀吧！  
南园。山水画间赏桂，有诗意。步入南园，远远就能闻到这股熟悉又久违的芳香，桂花初绽，香远益清。  
吴家湾。桂花飘落如雨，最浪漫。提到桂花，吴家湾一定不能落下。每到这个季节，3000株金桂争相开放，细细碎碎的挤在一起，甜甜的桂花香扑面而来。  
天镜湖。“桂”气中漫步，好惬意！今年的桂花，迟也有迟到的好。有了气温的加持，香气少了一份甜腻，闻起来更加轻柔单纯。漫步在“桂”气之中，每一次呼吸，都叫人幸福沉醉。  
目前，太仓的桂花已经进入最佳观赏期。快约上朋友一起“真香”吧！  
@谈漠ing：太仓遍地桂花，一出家门就是桂花香，开心。  
@速博朱国琳：金龙湖桂花更多哦！  
@微风掠过：秋高气爽，丹桂飘香！  
@依然微笑：文明赏花，千万别摘哦！

#全国领先！新美术馆即将惊艳太仓#

喜上加喜！进入竣工冲刺阶段的新美术馆项目又传来好消息，它的综合技术被专家们鉴定为国内领先水平，并建议加大成果推广应用。  
近日，江苏省土木建筑学会在太仓召开了新建太仓美术馆项目“大面积复杂结构白色清水混凝土综合技术”科技成果鉴定会，鉴定委员会认为：该科技成果总体达到国内领先水平，并建议加大成果推广应用。  
新建太仓美术馆项目位于太仓市半泾河东侧、上海东路南侧、新建半泾路西侧、朝阳路北侧地块，总建筑面积16650.12平方米，地下1层，地上3层，建筑高度23.85米。建筑表现形式大量采用白色清水混凝土，体积4000余立方米。  
项目建成后将成为一个集展览、办公、学术讨论、公共教育为一体的太仓文化新地标。  
@春暖花开：太好了！期待中！  
@双林：期待新地标早日建成！

## 太仓新闻抢先看



太融e



太仓发布



太仓融媒

# 事故是最大的成本 安全是最大的效益

