

百岁老人,生活依旧精彩

一起来听听他们的“长寿经”

重阳节特别策划

传奇

昨天是重阳节。
钱江晚报·小时新闻特别策划了一组“百岁老人”系列。
百岁人生,老人们云淡风轻地度过;笑对生活,他们依然相信未来很美。
走近这些传奇老人,一起来听听他们的“长寿经”。



101岁的衢州李大爷 扛着20斤米健步走

深秋的衢州市柯城区石梁镇中央方村,橘香弥漫。村里,101岁的老寿星李含高和村民们打着麻将。老人身高一米七五,身着西装、脚穿皮鞋,看起来精神十足。

“四条,胡了!”李含高推倒麻将,笑得合不拢嘴。“他脑子蛮灵光的,经常赢的。”村民们应和着。

李含高在村里生活了一个世纪,生下了5个子女,如今30多口人四代同堂。他一辈子务农,还当过泥瓦工,几乎没进过医院。95岁之前,老人还会去山上挖笋砍柴。

李含高在老屋里住了一个世纪,儿子们在老屋边上盖起了楼房,李含高却一直舍不得离开老屋。9年前,老伴去世,儿子们劝老人离开老屋,但老人拒绝了。

除了节假日儿女团聚,老人就独居在老屋里,自己买米,自己种菜,自己做饭,“他生活完全自理,除了有点耳背,其他一切正常。”

老人吃饭荤素搭配,喜欢吃荤,鸡汤是

他的最爱。

老人从16岁开始抽烟,抽了85年,“三天一包,烟瘾不大的。”

也是16岁,他开始玩麻将,玩了85年,“我打得很好的,常常赢。”

老人说,儿女都很孝顺,都会顺着他,“我一叫他们就会到,很听话。”

在村头超市买好米后,老人都是背着回家的。老人当着钱报记者的面,秀起了肌肉:两袋10斤装的大米,老人轻松提起轻松上肩,村道上大步流星地走了几十米,然后轻松放下,脸不红气不喘。

村里人说,老人肯定能活到120岁,“老人身体非常好!几年前,还有人给他张罗老伴呢,但没有找到合适的。”

衢州市民政局的数据显示,截至目前,衢州百岁老人数量达141人,最高寿为108岁的徐银娣老太。

本报记者 盛伟 文/摄 通讯员 孙晗 江婉玲



100岁的宁波董大爷 天天坐着轮椅打羽毛球

宁波海曙区联南社区,只要不下雨,一对老年人几乎天天在打羽毛球——不同的是,老爷爷是坐在轮椅上打的。记者多方打听后得知,这是一位百岁高龄的传奇老人,与他一起打羽毛球的是保姆周阿姨。

记者来到老人的家,书房有一柜子的书,其中十多本厚厚的打印稿,都是董老的回忆录和书信集。

董老在回忆录里写到,他于1921年正月出生于象山县莲花乡杨岙村。抗战中,董平一路流浪逃难。新中国成立后,董平当过小学老师,职业生涯最后的20年留给了镇海中学,他在回忆录里大篇幅回顾了他在镇海中学后10年推动和发展学校羽毛球运动的经历,“当年我还担任过全国羽毛球比赛的裁判。”

现在天凉起来,老人起床约在6点左右。早餐是保姆亲自做的包子,另外喝一盒

牛奶。董老自己洗漱,吃完早餐后,大约7点,就会下楼去公园里打半个小时的羽毛球,“只要不是下雨天,每天都要打的。”

保姆周阿姨告诉记者,董老身体很好,之前摔倒了两次才配了轮椅。老伴儿93岁,有些老年慢性病,“但两个老人的心态和精神都很好,看看电视聊聊天、读读写写。”董老的儿子65岁,留美博士,常年在国外。两个女儿都生活在宁波,每周来和父母一起吃午饭。

董老表示,自己处在“第三个春天”中:“第一个春天从1982年—2014年,计32年;第二个春天从2015年—2017年,计3年;第三个春天从2018年开始起到人生最后。如今,复健较好,每天还能打打羽毛球,又乘思绪清晰,天天书写看报学习新知识,电视重要新闻和有关电视剧必看,适时与旧友问候忆旧聊天,乐在其中。” 本报记者 唐旭锋

106岁的临海老中医 不忌口,不贪嘴

徐志友的家在临海市紫阳街,一条有着千年历史的老街。106岁的徐志友当了大半辈子的中医,如今仍在看病号脉开方,只收10元处方钱。如果遇到家境困难的,徐志友不仅免费,还倒贴钱帮他们抓药。

记者走进徐志友住了70多年的家,光线幽暗,散发着淡淡的木制品被岁月腐蚀的独特味道。

徐志友精神抖擞,说话底气仍旧很足,只是听力退化得厉害,嘴巴贴在他耳边高声说话,他仍是经常听不清楚,不厌其烦地让记者重说一遍。6个儿女都生活得不错,但老人执意留在老房子,不愿给子女添麻烦,“我身子骨还硬朗着呢,自己衣食起居都没问题。”大女儿徐似华放心不下,也搬到这边老房子来,负责照顾老父亲,“唯一让人操心的就是老爸年纪越大越有小孩子脾气,现在天这么冷了,让他多穿一条秋裤都不肯。”

徐志友因为爱好,拜了当地名中医为师,刻苦学习钻研后学成出师。徐志友帮别人看病,不设另外的门诊室,家里前堂的一张雕花八仙桌便是他的“诊疗台”,一支笔、一个脉

枕、一副老花镜便是他所有的行医家当。

记者请教徐志友养生经,老人说:“我完全不忌口,想吃什么就吃。但我有个原则,就是吃啥都适度,哪怕再喜欢吃,也不能贪嘴。东西要吃得杂一些,各种营养都要全面。早餐吃饱一点,中餐晚餐建议只吃7分饱,切忌吃得过饱,对身体损伤很大。”

徐志友建议,主食可以多选择一些加工得软烂容易吸收的米饭和稀粥,少吃容易胀气的粉食。菜蔬方面则宜多吃蔬菜,少吃生猛海鲜。肉类可以吃,但不要过量。他非常喜欢吃肉,最喜欢吃大女儿亲手为他做的肉皮冻——将猪皮、黑木耳、黄花菜熬成一碗放着变凉,然后结成肉冻,“我基本每周都会给他做。但他再喜欢,也不会多吃,每顿饭他就只吃一勺,舀到饭里拌着吃,你多给他加半勺他都不要。”

徐志友106岁高龄,一有机会,就溜到家门口附近散散步,管一管街坊邻里的闲事,“每天应该保证一定的运动量。饭后过半小时左右,应该出去活动活动,消化一下。久坐1小时,就要站起来走动一下,让气血保持顺畅。” 本报记者 陈栋 文/摄

