

疫情前每天出门溜达,一顿吃两只大闸蟹,没有一颗假牙 百岁阿婆日行万步 乐观是长寿秘诀

通讯员 韩瑜超 本报记者 洪 漩



百岁驿站

嘉兴市南湖区文武里小区里住着一位104岁老人,每天走上万步,是远近闻名的“健康长寿之星”。疫情发生前,她每天自在地逛超市、遛公园、兜菜场。

PART 1 百岁日行上万步

朱阿婆在家里待不住,用嘉兴话讲起来就是“喜欢出去轧闹猛”。她的小女儿朱金宝说,母亲年轻时就是这样的性格,哪怕吃饭时,端了只饭碗也要往门外跑。

疫情期间,朱阿婆很“懂事”,十分配合社区工作,一直宅在家里,客厅房间里来回踱步,实在憋不住了,就戴着口罩小区里走走,她说:“社区干部和志愿者都很辛苦,我可不能给他们添麻烦。”

社区实行出入管制前的一个上午,朱阿婆在两个女儿的陪同下从超市回来。“这是她每天的必修课,上午下午各出去一趟,不是逛超市就是去公园,家里根本待不牢。”大女儿朱秋宝说。

朱阿婆的家在二楼,她上下楼梯都一个人搞定,“我自己可以走,就不要人搀扶,在家里太闷了,出去走走开心。”104岁的老人与旁人交流起来毫无障碍。

“我妈真的蛮厉害的,梅湾街西区有座很高的桥,她一个人走上去再走下来,一点没问题,像我现在去走走,都要喘几口粗气的。”朱金宝向母亲竖起了大拇指。

据老人的两个女儿说,朱阿婆每天起码走1万步,“我们每天陪着她跑东跑西,一天下来的微信运动步数都在2万步以上,她那1万步是肯定有的。”

寒冬腊月,朱阿婆仍旧每天和女儿一起坐公交车,到市区各大超市去逛逛。“她几乎不买什么东西,就喜欢东逛逛西看看,人家看到她年纪那么大了,跟她搭讪几句,她就开心得不行。”朱金宝说,母亲现在就是个“老小孩”,哄哄她就很开心。

天气好的时候,朱阿婆除了走路,还会到小区里去玩健身器材,要是实在下大雨出不去,她就待在家里听听越剧喝茶,倒也逍遥自在。

PART 2 102岁挺过摔倒骨折这道坎

别看朱阿婆如今身强体健、日行万步,实际上,她在2018年12月一次出门散步时不慎摔倒,因为没有感觉到身体受伤部位的极度疼痛,她只是在家休息了几十几天,没有及时上医院。

“当时问她摔到的地方痛不痛,她说不痛,那我们就以为只是伤到筋了,后来不见好转,就去医院照了个X光片。”朱金宝回忆,这一照可不得了,老妈左股骨骨折,而且错位严重。

浙江省荣军医院骨科收治了这位高龄老人,主治医生班吉鹤要为百岁老人做股骨置换手术,压力不小。因为当时的朱阿婆已经102岁了,所以保守治疗是风险比较小的方案,但老人的子女觉

得,让喜欢往外跑的母亲终日卧床不起,无异于捆住她的手脚。

“我们4个子女商量后觉得应该搏一下,当然,对于手术失败的后果,我们也是做好心理准备的。”2018年12月26日,对朱阿婆和她的家人、医护团队来说是一个特殊的日子,当她被推进手术室的那一刻,所有人的心都被揪了起来。

将近两个小时的手术进行得很顺利,朱阿婆积极配合治疗,在术后的第4天就能借助器材下地走动了。她边迈着小步往前走,边大声唱着“雄赳赳气昂昂,跨过鸭绿江……”,这一幕让在场所有的医生、护士和家人热泪盈眶。十多天之后,朱阿婆就回家休养了。

PART 3 阿婆不走寻常路

每天晚上6点半就寝,第二天早上7点左右起床,这是朱阿婆保持到现在的作息习惯。她的早餐也很简单,一碗稀饭加一块腐乳。“我妈喜欢吃腐乳,我们也不去反对她,人活到这个岁数了,开心比什么都重要。”

要说起朱阿婆的长寿秘诀,很另类,可以说是“不走寻常路”。

朱阿婆喜欢打麻将,一直到99岁那一年才慢慢不上麻将桌了;她最爱吃蒸臭豆腐干,也爱吃咸菜、大头菜、油墩,而这些东西在很多人眼里都是健康长寿的禁忌食物;她从来不喝牛奶,也不刻意补钙,嘴里没有一颗假牙,却能嚼硬邦邦的蚕豆;一顿饭可以吃掉两只大闸蟹,这让人听起来有些不可思议。

“我妈现在还跟我们一起下馆子的,她跟我爱人一起喝啤酒。”朱金宝说,在她看来,母亲之所以长寿,不是因为有多注重养生保健,而纯粹是因为保持了乐观平和的心态,不喜欢与人斤斤计较。

除了家务由两个女儿操

持,晚上睡觉由两个儿子轮流照看,104岁高龄的朱阿婆生活完全能够自理。融洽的家庭关系让老太太感到很欣慰:“我们家还被街道评为五好家庭,小辈都很孝顺,我很幸福。”



健身气功缓解肩颈顽疾 64岁舟山大爷“弃武从气”

在舟山,有一项运动近几年发展迅速——健身气功。其融合了传统武术、医疗保健、气功于一体,颇受市民喜爱。而说到健身气功在舟山的发展,离不开一个人。

今年64岁的王国富是舟山市定海区健身气功协会会长,在这行工作已有11个年头的他最初喜爱的却是武术和太极。2010年,舟山市体育局派王国富等人组建一支团队,去衢州参加省里举办的健身气功大赛,第一次接触健身气功的王国富,因一个“意外之喜”坚定了“弃武从气”的信念:多年的肩颈顽疾,在这次练功过程中缓解了。他介绍,练习健身气功,就是在对五脏六腑进行“按摩”,能疏通经络。

俗话说“师傅领进门,修行在个人”,王国富自嘲自己是“笨鸟先飞”,好在有个“爱琢磨”的好习惯。新冠肺炎来势汹汹,“免疫力”“抵抗力”“养肺护肺”成了关键词,王国富依靠多年练功经验,外加不断琢磨,便从五禽戏、易筋经、六字诀和八段锦中提炼出相关动作,形成一套“健肺操”。“这套操具有强肺健肺的作用,能够增加肺活量,提高免疫力。”王国富介绍到。与此同时,他还亲自演示了这套健肺操,并录成视频,供“宅”在家中的市民朋友们练习。

当被问及舟山健身气功发展的现状时,王国富坦言,舟山的健身气功虽然起步较晚,但发展相对较快。截至目前,全市已有38个辅导站点,约1700余位注册习练人员。

今后,王国富计划去到更多偏远的海岛、乡村进行“拓荒”,推进到舟山各处,让更多市民深刻了解并爱上健身气功,提高自身生活品质。

(通讯员 许芷睿)