

百岁老人的“不受限”生活

喜欢吃巧克力、爬北高峰、逛海洋乐园

本报记者 陈素琴



俞学祥

年龄:100岁

性别:男

户籍:杭州市上城区大学路社区



生活作息规律,早睡早起,坚持午睡;喜欢爬山、旅游、与人交流;热衷了解“新鲜事”,紧跟时尚潮流。



百岁驿站④

俗话说“山中难寻千年树,世上难得百岁人”。家里有一位百岁老人,对子女们而言,是满满的幸福。在杭州市大学路社区,就有一位刚满100岁的老人。他有何长寿秘诀?又有哪些养生方法可以分享?日前,记者采访了这位百岁老人俞学祥。

A

生活自理 紧跟潮流

俞学祥是一位老党员,家里有四个孩子,他跟其中一个女儿同住。“父亲目前生活不需要儿女操心,可以自理,并且很规律。”俞学祥女儿俞彩云说。俞学祥每天早上6点左右起床,吃完早饭后,天气好的话,就会到楼下晒晒太阳,天气不好的时候就在家做点家务。午饭后午睡两小时,晚上9点准时入睡。饮食上,俞学祥爱吃肥肉、甲鱼、蜂蜜,每天还会小酌一杯。“我喜欢吃甜食,巧克力、蛋糕这些都常备的,出门的时候,口袋里总会到装上几颗糖果。”

俞学祥喜欢与人交流,他所在的大学路社区,住着很多老熟人、老邻居,“大家闲暇时一起坐着聊聊天,很开心,还能开动脑筋。”俞学祥在曲院风荷也有一群老年朋友,叫他“爹爹”,经常记挂他,有阵子

没去的话,就会打电话来关心,有时候也会聚餐。俞学祥说,他喜欢听人聊天。

俞学祥还有个习惯就是紧跟时事,通过看电视、看报纸、听广播了解新鲜事,所以思想一点都不老派。“父亲喜欢去商场吃饭,哪里有新开的商场都要去看一看,几乎把杭州的商场都去遍了。吃完饭,我们会带着他逛逛商场,到处看看,顺便了解一下现在的时尚潮流。”俞彩云说,父亲是个不扫兴的长辈,会跟着小辈们吃各国美食、甜品下午茶,会鼓励小辈们多买衣服,穿得好看时尚。虽然已经是100岁了,但是俞学祥的记忆力依旧很好。“父亲喜欢逛超市,多少钱多少克都记得很清楚。”俞彩云说,此外,老人心里也藏不住事情,心里有事都会直接说出来。



B

爬山旅游 样样喜欢

一直以来,俞学祥是一个“闲不住”的人。

“父亲很喜欢爬山,北高峰、玉皇山、吴山爬过很多次,90岁以后因为膝盖不太好了,就开始走路。”俞彩云说,去北海的时候,他们租车自驾去了德天瀑布,欣赏了沿途的喀斯特地貌,逛了越南集市,与界碑合影,实现了老人跨出国门的“小愿望”。

这些年,走走看看,俞学祥说自己欣赏到很多不同的风景,体会到很多不同的人,吃到很多不同的美食,也增长了各种见识。今年俞学祥没有出行计划,对于未来,他说,一家人平平安安,健健康康就是最好的福气。

听说是一位90多岁杭州来的老爷爷要吃,特地盯着厨房做了出来。”在珠海长隆海洋世界,俞学祥也逛得非常开心,像个爱玩的“老小孩”,甚至还尝试下简单的游乐设施。“直到现在,他还会夸说那边好玩,觉得超级大鲸鲨很壮观,对海底隧道也充满了好奇,在企鹅自助餐厅吃得很开心。”

家里人带俞学祥去旅游,喜欢给他拍拍照,录录视频。他自己也很爱拍,每次都格外配合,“我们还特地给他注册了一个抖音号。每次听着有多少人看过他的视频,就笑得合不拢嘴。”



俞学祥在珠海长隆海洋世界