



陈厚璋在看书



陈厚璋(右)和妻子曾素泉



陈厚璋的写作手稿

百岁老人陈厚璋:以学为养,适度运动

本报记者 洪漩文/摄



百岁驿站⑤

陈厚璋

年龄:100岁

性别:男

户籍:杭州市拱墅区朝晖七区

长寿之星

养生之道

生活规律,每天早睡早起;坚持养生,每天完成一个小时全身按摩;重视运动,提倡运动;坚持学习,善于接受新鲜事物。

家住杭州市拱墅区朝晖七区的陈厚璋老人每天早上5点左右醒来,先在床上独自完成近1个小时的全身按摩,再起身洗漱、收拾床铺,随后为自己和妻子曾素泉张罗简单的早饭。上午,老人跟妻子或下楼买菜,或去健身路径上活动一下。其他时间,会在家看书、写文章,晚上9点准时休息……

陈厚璋老人今年100岁高龄,相伴60多年的发妻也已90岁。近日,记者前往朝晖七区,与两位老人面对面交流,寻找“长寿秘诀”。

A 规律生活 提倡运动

陈厚璋与爱人住在四楼,听到有人来访,夫妻俩一前一后起身相迎。陈厚璋的脚步比妻子稍慢些,但精神很好。穿过小客厅,将记者引入书房。

环顾一周,几平米见方的小书房内,靠窗位置有一张书桌、一盏台灯、一把靠背椅。书桌右侧靠墙位置放置着两张中式沙发、一个小茶几、一个柜子。墙上贴着一张杭州市城区图。老人家中的陈设透着一股“极简”气质,与之形成鲜明对比的是陈厚璋老人丰富的人生经历。

陈厚璋生于1924年,1948年毕业于浙江大学数学专业,1949年5月由浙江大学学生会推荐到浙江革命干部学校学习。之后

在杭州市工业局任职,后来又当了老师,1986年在杭州市乔司职业高级中学(现名)校长任上离休。采访过程中记者发现,老人除了听力有些减退,需妻子曾素泉在耳边大声复述记者提问外,没有其他交流障碍。虽百岁高龄,仍思路清晰,谈吐流畅,对自己的每段经历都记得很清楚。

说起自己的保健秘诀,陈厚璋老人根据自己的经历进行了总结:“首先基因很关键,我家族中的长辈都活到了八九十岁。”陈厚璋说,其次良好的生活习惯很重要,可以自学一些医学保健知识,并一直坚持。关于日常保健,陈厚璋老人有自己的一套模式:早上起床后先在床上按涌泉穴、足三里,从前

到后按摩头皮,之后再下床活动。“有病要及时就医,每个人是自己健康第一责任人,要做好自我检测,但也不必小病大医。”另外,陈厚璋老人提到,要在生活中保持良好心态。不过,对于这点,老人说自己做得不太好,“我遇事心急,常有焦虑情绪,有点什么事,经常半夜就要起来办完,‘一根筋’。”

陈厚璋老人说,自己的好身板离不开年轻时经常运动,“那时候,我会跟同事、朋友一起爬山、游泳。”从事教育工作后,陈厚璋老人也一直提倡学生要重视体育锻炼,在他看来,强壮的体格是人生的基础,“现在的学校里有很多‘小眼镜’‘小胖墩’,孩子要放养,要撒出去,让他们‘野’!”

B 家庭和睦 常学常新

老两口育有一子一女,均已耳顺之年,且都在杭州。“住在附近的儿子天天给我们买菜,女儿住得远一些,也常来探望。孩子们都很孝顺。”目前,两位老人自觉身体还算硬朗,坚持生活自理,并未聘请保姆。

陈厚璋老人的爱好很广泛,看书、写作占据他大

部分精力,“看书可以吸收很多新知识、新事物,写作则是一个将新知识内化的过程。”他也十分关注国际国内体坛动态,“女篮、乒乓、游泳、跳水、斯诺克、冰壶……我都喜欢,最近流行的攒蛋,我还在了解,等我把规则弄通就能看懂了。”另外,陈厚璋对于文艺也有着一份特别的情怀,“我爱听毛阿敏、那英的歌。”他甚

至知晓近期在杭州开演唱会的歌手叫周杰伦,“他唱的流行歌曲我外孙女喜欢听。”即使年过百岁,陈厚璋老人依然不断地在学习着接受新事物。

对于现在的生活,陈厚璋十分满意。“我有离休金,老伴有退休金,我们年纪大了,花钱的地方不多,唯一要用钱的地方,就是小辈们考上大学,包个大红包。”

