

# 百岁老人吕光贤:小门球打出大健康

本报记者 洪漩



一看、二站、三瞄准,巧妙送球,精准击球,过门得分,撞柱得分……几乎每天,在玉环市老年大学的门球场上,总能见到一群爱好者的身影。其中最抢眼的恐怕就是吕光贤,今年100岁的他满头白发却神采奕奕。他声音洪亮,笑声爽朗,正挥舞着双臂,用平稳有力地将一颗颗小球击入门框的模样十分具有感染力。



吕光贤

年龄:100岁

性别:男

户籍:玉环市玉城街道



每天坚持规律运动,秉持和善、平静、知足的心理,为健康长寿打下基础。



## 100岁了也要打球

吕光贤在玉环门球界一个响当当的门球“老将”。百岁高龄的他每天早上从家中出发,步行14分钟,抵达老年大学门球场,与球友们聊着天挥着杆,畅叙情谊。提及与门球结缘的故事,那得从上世纪80年代末说起。

吕光贤回忆,那是1989年的夏天,他如往常去环山小学操场晨练,发现有人在玩一项当时还很新鲜的运动——门球。“我心想这运动不费力,挺适合老年人,便加入了他们,从此一练

成瘾。”

当时没有专业的门球场,一群人将小学的沙地操场当成了临时球场。吕光贤笑言,我们趁着小学生还未入校,带着准备好的绳子、铁条、铁质小门及用木头亲手打造的球棒,围出简易门球场开始训练,一打就是2个小时。时间一长,清晨打门球就成为了吕光贤和众老伙计们生活中不可或缺的一部分。

多年来,随着门球运动的发展普及,硬件条件越来越好,吕光贤与一批又一批球友结下了深厚情谊。大家还组团参加县市比赛,屡获佳绩。在吕光贤家

中,至今还珍藏着4本厚厚的相册,里面全是他从上世纪90年代至今参加比赛的获奖照片以及和队友的留念照。

随着年事渐高,吕光贤渐渐退出比赛,不过只要天气晴朗,玉环老年大学门球场上总会出现吕光贤打球的身影。“我总结门球这项运动,小动身体,大动脑筋。球场上,队员们没有身体的碰撞,即便体能再差的老年人也能参加,我想我会坚持到打不动为止。”吕光贤说,打门球不仅可以活动四肢,还要动脑用心,锻炼眼力的同时,延缓了大脑的衰老。

## 每天保持规律运动

除了打门球,吕光贤的日常运动还不少。他告诉记者,保持长寿,离不开他日复一日的规律生活。

每天清晨,醒来后的吕光贤稍作洗漱,先用一套八段锦唤醒身体。吃完早饭,出门打个把小时的门球。“打完门球,我再走14分钟到家,看会儿书或者报纸。”吕光贤总在阅读中思考,通过这样的锻炼,保持思维敏捷、条理清晰。

午饭后,吕光贤有午睡的习惯,小憩一会儿后他便开启每日的“新闻时段”,“平时看得最多的是时政新闻。”

傍晚,“吃饱了电”的吕光贤又会踱步出门,去公园里打一会儿太极,回家吃了便饭后,他会以最后一项运动为每天收尾,“走路锻炼,我每天加起来的步数不少于6000步。”吕光贤告诉记者,每项运动都能让他结识到

不同的人,内心的孤独感减少了,愉悦感和满足感增加了。

除此之外,对于长寿,要问还有什么其他秘笈?吕光贤笑言:“在人生道路上,不可能一帆风顺,总会遇到各种各样的坎坷、挫折,甚至灾难等,我们这一代人经历了多少风风雨雨,有奉献收获也有让步牺牲,要知足常乐,莫要患得患失。放平心态,即便在逆境中也要自强自立,努力走出困境。”

“如今,坚持运动,保重身体,高高兴兴过好每一天。”这就是吕光贤内心所憧憬的丰富多彩的老年生活。这种和善、平静、知足的心理,也使他的身心与环境长期处于平衡而有规律的状态,也为其他人带来启示。

