

江山百岁老人姜兆高长寿有秘籍 早晚各做一遍自创健身操

本报记者 洪 漩



姜兆高的生活日常



百岁驿站①⑥

在江山市双塔街道民声社区居住着一位名叫姜兆高的百岁老人。他耳聪目明,思维清晰。自创了一套健身操,每日练两次,身子骨硬朗得很。

坚持锻炼,自创健身操

老人有子女6人,最大的孩子76岁,最小的也有62岁。目前陪伴左右就近照顾的是三女儿和幺儿,其他孩子也时常探望。

姜兆高自觉生活尚能自理,除了洗衣做饭,其他鲜有让孩子们帮忙的地方。一把年纪的他依然手脚利索。“他的房间从来都是自己打理。”三女儿姜小云说。

每天早上六点醒来,姜兆高缓缓起身,先是在床上完成一整套自创的健身操。从头按

到脚,兼顾各个部位,全程大约需要一个小时。这套健身操,他坚持早晚两练。下床后姜兆高会再活络一下筋骨,随后整理床铺、洗漱吃药。“年纪大了,人没有以前灵活,每天都要动一下。”姜兆高说。

7点50分,是姜兆高的早餐时间,他喜欢就着腐乳喝一碗粥,搭配一个水煮蛋,偶尔吃肉包豆腐脑。午餐晚餐,女儿每天给他变着花样做,注重荤素营养搭配。虽然已经百岁高龄,但姜兆高依然拥有一口好

牙。姜小云告诉记者,前两年父亲还能吃花生、啃甘蔗,考虑牙床退化牙齿有些许松动,近一年才不吃了。

姜兆高家中还有成箱的绍兴黄酒。“我父亲喜欢吃饭时喝点酒,一般是中午3两黄酒,晚上1两药酒。这个习惯已经多年,自我小时候就有了。”姜小云说,“父亲喝点小酒后觉得神清气爽,整个人都舒坦了,胃口也好。不过他从不贪杯,我们也从没有见过他酒醉的样子。”

关注时事,喜欢热闹

老人居住的房间窗明几净,家具摆放井井有条。屋中靠墙处有一张木沙发,是老人的阅读区。墙上用夹子整齐地夹着《衢州晚报》《老年报》等多份不同类型的报纸。姜小云介绍,父亲前不久还在子女的陪伴下亲自去邮局订了《参考消息》,每次报纸送达,他都认真阅读。

姜兆高喜欢看电视新闻和战

争片,了解当前的国内情况、国际形势等,姜兆高说:“看电视看报纸是我了解国家大事、身边小事的重要途径。”另外,姜兆高深知,高质量的晚年生活离不开适度的体育锻炼,除了每天两练自创的健身操外,家住二楼的他还坚持下楼出门散步,“一般出门一个半小时左右,每天走一走,腿脚也会灵活不少,一天到晚坐在家里,腿都会僵硬。”一手拄着拐

杖,一手牵着女儿,一边散步,一边和女儿聊天。

2024年10月11日重阳节当天,2024年“九九重阳”全民健身主题活动(全国主会场)在江山市西山公园举行,姜兆高作为百岁老人代表受邀参加。姜兆高喜欢热闹,谈起那次经历,他开心地打趣道:“我那么大岁数了,居然还有机会‘露头’。”

心态平和,关爱晚辈

在儿女的记忆中,父亲心态一直很平和,很少发脾气。“母亲性子急,有时候发脾气了,父亲总是微笑着安抚。”姜小云说,日常生活中,父亲总引导大家和睦相处,凡事讲道理。孙子辈、重孙辈的孩子们遇事也都选择扑进好脾气的姜兆高怀里求助。

姜小云说,父亲退休前从事

财务相关工作,一辈子都因做事细致踏实受人称道。如今,年纪大了依然尽己所能地亲力亲为,不给身边人增加负担。“晚辈们拿钱给他,他总说‘不必,够花’,甚至还贴补点给孩子。眼下快过年了,他已经去银行取了钱,等着大家拜年时发红包。”姜小云说。

父亲的性格也给子女带来

了深远的影响,如今四世同堂的大家庭和睦睦,人丁兴旺,吃年夜饭三四桌都坐不下,是左邻右舍眼中令人艳羡的“有福之家”。

儿孙们的孝顺,社会对高龄老人的关爱,这种生活的“甜”也让姜兆高的日子越过越舒心。老人家如今唯的一心愿就是“全家人平安健康”。



姜兆高

年龄:100岁

性别:男

住址:江山市
双塔街道民声社区



养生之道:规
律运动,心态平和,
保持对世界的关注
与好奇。



姜兆高在散步