

百岁老人俞登泉:每天坚持步行5000步

本报记者 陈素琴



俞登泉

年龄:100岁

性别:男

住址:杭州市萧山区



养生之道:作息规律,每天坚持做运动。



在杭州萧山区南阳街道南兴村,有一位备受关注的百岁老人——俞登泉。出生于1925年4月的他,历经了一个世纪的风雨洗礼,依然保持着令人惊叹的活力与健康。

革命战士,奋斗一生不停歇

1925年,俞登泉出生在一个普通但充满温暖的大家庭。在动荡不安的年代,他对生活的热情铸就了坚韧不拔的性格。

1950年,他毅然决然地响应国家号召,告别家乡和亲人,报名参加抗美援朝。在战场上,他扛着枪,穿梭于枪林弹雨之中,与敌人英勇战斗。在战争中磨炼了自己的意志,这段经历成为他人生中一段刻骨铭心的记忆。

1953年,俞登泉复员回乡。他怀揣着建设家乡的热忱,积极投身到农业建设当中。他深知农业对于国家和家乡的重要性,凭借着在部队锻炼出的吃苦耐劳精神,每天天不亮就下地劳作,尝试各种新的种植方法,带领乡亲们改良农作物品种,努力提高粮食产量,为家乡的农业发展默默奉献着自己的力量。

凭借自身的能力和为乡亲们服务的热心肠,1956年,他被吴兴县洪塘乡选民选举为洪塘乡乡长。他深入了解村民的需求,积极改善乡村的基础设施,带领村民修建道路、桥梁,让村子与外界的联系更加紧密。他还关注乡村



教育,努力为孩子们创造更好的学习条件,在他的努力下,洪塘乡的发展蒸蒸日上,村民们的生活水平也逐渐提高。

1962年,凭借着自己丰富的工作经验和出色的能力,俞登泉成功应聘进了浙江船舶学校。在新的岗位上,他努力学习新知识、新技能,从最初的不熟悉到后来成为业务骨干,他付出了许多的努力。在学校工作期间,他兢兢业业,为培养专业人才贡献自己的智慧和力量,得到了同事和学生们的认可。

开朗乐观,自创健身动作

1980年,俞登泉退休。忙碌了大半辈子的他,终于可以停下脚步,享受宁静的退休生活。俞登泉有四个女儿,如今已是四代同堂,膝下子孙绕膝,享受着天伦之乐。

俞登泉在中年时期曾患肺癌,经历了大手术才得以康复。令人敬佩的是,病痛并没有打倒他,他以顽强的意志和不服输的精神,一次次与病魔作斗争。谈及健康秘诀,俞登泉总是笑着说:“我没有什么特别的养生之

道,就是觉得人活着就要动。”老人年轻时每天都是步行上下班,如今也一直保持着走路的习惯。始终坚持每天早起锻炼,生活十分规律。每天早上4点半,他准时起床,5点左右便骑上三轮车在小区周围转悠,每天骑行超5公里,步行也不少于5000步。随后,他会前往南阳滨河公园,在钢架桥上进行一套自创的健身动作,搁腿、扭身、弯腰、扩胸、伸展、揉腹,一系列动作连贯流畅,一气呵成。

他那轻松搁腿的动作,常常引得周围锻炼的居民围观和学习,大家都对这位百岁老人的好身体赞叹不已。即使遇到下雨天,俞登泉也会在室内坚持活动,无论严寒酷暑,从未间断。除了热爱锻炼,俞登泉还非常喜欢社交,每天都会去邻居家串门,或者到社区的老年活动室和老朋友们谈天说地。要是哪一天他没去,老朋友们都会着急地打电话问候。

老有所乐,生活中的“老顽童”

在生活中,俞登泉还是个十足的“老顽童”。有一次,家里的小辈们聚在一起玩猜谜语的游戏,俞登泉也兴致勃勃地加入。他虽然年纪大了,但思维依旧敏捷,很多谜语都能迅速猜出答案,还时不时给大家出一些自己年轻时听到的有趣谜语,逗得全家人哈哈大笑。有一回,孙子

带着他玩智能手机,教他拍照。他学得特别认真,还自己琢磨出了各种搞怪的拍照姿势,拉着家人一起拍了好多有趣的照片,这些照片现在都成了家人珍贵的回忆。

俞登泉特别热爱美食。他最拿手的就是做一道简单的红烧肉,虽然食材普通,但做出来

的味道让家人赞不绝口。他会挑选新鲜的五花肉,然后按照独家秘方小火慢炖,香味能飘满整个院子。每次做好红烧肉,看到家人吃得津津有味,自己也笑得格外开心。此外,他从不挑食,每餐都会吃得适量,从不暴饮暴食。他的百岁人生,展示了坚持锻炼、积极生活和乐观心态的力量。

