

宣德清:单杠舞剑样样行,运动成为长寿公式

本报记者 陈素琴/文 通讯员 虞高岚 赵宁 王家浩/摄



在德清市新市镇,有一位百岁老人——宣德清。今年104岁高寿的他是邻居眼里的“老顽童”,舞剑、骑车、玩双杠样样精通;他也是大家羡慕的“老寿星”,身体健康,五世同堂,大儿子今年75岁,最小的女儿也都63岁。



宣德清

年龄:104岁

性别:男

住址:德清市新市镇



运动永远不怕晚,只要坚持就能收获健康与活力。

家里有个健身乐园

1922年出生的宣德清祖籍诸暨,自幼家庭困难。21岁起,他开始了在外漂泊的生活。这段经历塑造了他坚韧的性格,也让他对运动强身健体有了更深刻的理解。

走进宣德清的住宅,仿佛踏入了一个小型健身乐园。客厅里,跑步机、自制秋千、吊环、单杠等运动器材一应俱全。自制秋千的每一个小零件都是他寻觅、动手组装的。用绳子串起两个乒乓球做成的趣味乒乓装置,让宣德清即便无人陪练也能自得其乐地锻炼。

宣德清的日常运动安排得满满当当且极为规律。他大儿子宣明华说,父亲每天清晨5点就准时起床,洗漱、用过早餐后,便前往家附近

的小广场,耍起大刀和宝剑,再打一套“太极养生八十八拍”,一招一式虎虎生风,让人难以相信这是一位百岁老人。7点半左右,他骑着自行车前往附近的小公园。值得一提的是,宣德清在81岁高龄时学会了骑车,此后出行锻炼有了更多选择。在小公园,他会和老伙计们一起做一套回春医疗保健操。宣德清认为,做操不仅能锻炼身体,更是锻炼头脑,要记住这些动作,并非易事,而这也是他思维保持清晰的重要原因。

宣明华表示,父亲经常闲不住,很喜欢出去。“99岁的时候他还让我陪着,骑车去镇上。今年104岁了,我们都觉得让他散散步就好。”

曾获选“健康达人”



除了运动和健康的生活习惯,宣德清为人友善亲和,做事总是替他人着想,凡事不与他人争,和邻居关系都十分融洽。邻居们在宣德清的感染下,也都逐渐有了养生保健的意识,喜欢上了运动,不少人还跟着他一起锻炼。

除运动外,宣德清还喜欢看书、写字、养花,小院子里的兰花、月季在他的精心打理下生机勃勃。书桌上,他手抄的笔记和一些书籍摆放整齐,宣德清表示,自己年轻时条件不允许,没有机会学习,退休后有了更多时间,就想把之前喜欢却没时间做的事情一一完成。

凭借着几十年如一日健康的生活习惯,宣德清不仅身体硬朗,还成为首届健康浙江行动“健康达人”。他用自己的经历证明了,运动永远不怕晚,只要坚持就能收获健康与活力。如今,宣德清依旧精神矍铄,他的长寿人生,是对健康生活方式最好的诠释,也为人们传递着积极向上的生活态度。

雷打不动坚持每日运动

“100岁以前,每天的家务都是父亲自己干的。”宣明华回忆,每日午睡过后,宣德清就会将家里收拾得井井有条,铺床单、晒被子、洗衣服,这些日常琐事在他看来也是一种运动。随后,他便在自家院子里打乒乓球、拉单杠,宣德清自豪地说:“以前我每天出门前都要拉30个单杠。”晚饭后,宣德清还会花45分钟做一套回春医疗保健操。多年来,雷打不动地坚持着这份运动日程。

在饮食方面,宣德清常年坚持清淡的饮食习惯,定时定量,菜的好坏从不影响他的饭量。自从几年前爱人过世后,他基本在社区老年食堂就餐。“一荤两素一汤,90岁以上的,自己只需花5元钱。”偶尔自己做饭,也会精心准备,保证营养均衡。宣德清平时烟酒不沾,良好的饮食习惯为他的健康奠定了坚实基础。“我最喜欢吃的就是面条、年糕、藕粉。”每天晚上7点半,宣德清在看完《新闻联播》后便入睡。

