

百岁老人郑樟寿:坚持锻炼是长寿之道

本报记者 洪璇



百岁驿站 21

郑樟寿

年龄:102岁

籍贯:衢州市
衢江区全旺镇黄毛畈村



经常锻炼,规律作息,心态平和。

“

位于衢州市衢江区全旺镇黄毛畈村,102岁的郑樟寿依然耳聪目明、思路清晰,是远近闻名的百岁老人。在子女们的眼中,父亲之所以如此长寿,则有着遗传基因、平和心态以及规律作息等多方面原因。

”

A

一辈子任劳任怨 晚年子女成群

在百年岁月里,郑樟寿经历过贫穷、战乱,见证了国家从贫穷落后走向繁荣富强。如今郑樟寿已是四世同堂,孙辈中年龄最大的已经56岁,曾孙辈最年长的已大学毕业。

孩童时候,郑樟寿目睹战乱,在抗日战争时期,为躲避侵华日军,郑樟寿练就了耳听八方、眼观六路的本领。成年后的郑樟寿组成了小家庭,与妻子育有两儿两女。在小女

儿郑松妹9岁那年,郑樟寿的妻子病故,自此后郑樟寿又当爹又当妈,一肩挑起家庭重担,从不言累,独自将孩子们拉扯大。

而今,子女们也感念父亲多年来任劳任怨的无私付出,日常贴身照顾,将他拾掇得清爽利落。看着孝顺的子女们,郑樟寿很欣慰:“我一年到头轮流在几个孩子家里享福。”



郑樟寿(左)

B

坚持散步 还喜欢智力运动

郑松妹告诉记者,父亲家族似乎有着长寿基因,“我大伯94岁身故,两个姑姑也都是八十多岁的高寿。”

在子女们的记忆中,郑樟寿90岁以前吃穿用几乎全部自理,甚至还能料理田间地头。“爸爸很能干,90岁了还在种菜,自己种的辣椒成熟了做成腌辣椒,可下饭了。”郑松妹说。

郑樟寿一直坚持锻炼身体,所以也很少生病。“常常锻炼身体,就是最好的养生之道。”在郑樟寿的带动下,一家

人都养成了早睡早起的好习惯,起床后出门走走路跑跑步,呼吸新鲜空气的同时,也让身体得到充分的锻炼。

饮食方面,郑樟寿从不挑剔,有啥吃啥,主食方面他喜欢水饺面条等面食,配菜方面喜欢吃腌制品,如腌辣椒、咸菜炒豆腐干、豆腐乳等。郑松妹的丈夫严明源笑言,老丈人喜欢以酒佐餐:“中午晚上两餐酒少不了的,每次不到一两,他自己有分寸,从不贪杯,也从未醉酒。”严明源说,尽管自己很少喝酒,但是以前每每

去看望老丈人,总会陪着喝点杨梅烧。

此外,老人家还有个保持了几十年的习惯,那就是搓麻将。90岁之前,他忙完地头的活,总喜欢出去走动,在人堆里凑凑热闹。尤其爱去村里的棋牌室和杂货铺,“那边有人搓麻将,他总会摸几圈,偶尔在家我们小辈也会陪着一起玩。”郑松妹直言,父亲思路“老清爽的”,“别看他大字不识一个,脑子比谁都好使,凡事记得清清楚楚,一点都不会糊涂。”

C

生活知足常乐 早睡早起睡眠好

就在郑樟寿100岁那年,子女们为父亲张罗了一场盛大的寿宴。摆了二十多桌宴席,宴请前来贺寿的远亲近邻。为此,郑樟寿专门叮嘱儿孙们取出一笔养老金,包了两百多个红包给晚辈们。

郑松妹回忆,当天仪式极其隆重,她为父亲从头到脚从里到外置办了一身红色行头,“里里外外都是崭新的,就连袜子都是红色的,伺候爸爸换完坐到椅子上,然后大家一来拜寿,也沾沾老寿星的福气。”

一开始大家都是一个个

前来,郑樟寿一个个给红包。队伍实在庞大,改为以家庭为组鞠躬拜寿。即便如此,也忙活了一个多小时才开饭。郑松妹说:“尽管红包不大,但是拿到红包的亲戚都很开心,爸爸也很开心。”或许是因为阵仗太大,老爷子有些疲惫了,后来好两天才缓过劲来。

如今,随着郑樟寿年龄越来越大,身边需要有人时刻照看,经过兄妹商量,由75岁的大女儿郑卸娜主要负责照料父亲的生活起居。郑卸娜说,父亲的身子骨虽不如

前些年健朗了,但是生活更加规律,睡眠质量也很有保证,“他每天晚上8点洗漱完毕就上床睡觉,中午还会午休个把小时。入睡很快,睡眠质量也不错。”

老人家虽然102岁高龄,但是思路还是清晰,时刻惦记着孩子们。郑樟寿表示,当下生活过得富足安宁,现在的生活是他少年时期想都不敢想的,如今每一天都过得很幸福,他很珍惜。而他最大的心愿便是:“孩子们平安健康,出门在外总能交好运。”

编后

可以从采访中看出,每一位老人的眼中,都闪烁着对生命的热爱与执着,他们热爱运动、与人为善且享受生活。这些百岁老人的故事,给予我们的不仅是对过往岁月的追忆,更是对当下生活的反思。百岁老人的经历告诉我们,生命的意义不在于拥有多少财富,而在于如何在有限的时间里,保持对生活的热爱,坚持内心的信念。在他们身上,我们看到了一种超越时间的精神品质:乐观、坚韧、包容。正是这些品质,让他们在漫长的岁月里,始终保持着内心的平静与安宁。

作为记录者,我们希望通过这些故事,传递给读者一种对生命的尊重与敬畏。生命的长度或许无法控制,但生命的宽度和深度,却掌握在我们自己手中。也可以从百岁老人的经历中汲取智慧与力量,以更加从容的姿态面对生活的挑战,在有限的生命中,创造出无限的价值。