

永嘉百岁老人戚正民:爱打算盘爱散步

通讯员 胡丽凡 本报记者 陈素琴



百岁驿站(23)

89岁开始自学书法,12年每天坚持挥毫泼墨,如今101岁高寿的他还喜欢打算盘,他叫戚正民,家住永嘉县桥下镇桥下社区,也是该社区最年长的老人。



戚正民

年龄:101岁
籍贯:永嘉县



心态好,常动脑。



潜心书法 “静态瑜伽”练手也练脑

在永嘉县桥下镇桥下社区文化礼堂的书法区,戚正民在大家的帮助下铺好宣纸,蘸上墨水,一手挽袖一手握笔,行云流水间便写好了“老当益壮”“安老怀少”“积善为德”等大字。老人家的字笔走龙蛇,苍劲有力,着实令人眼前一亮。“拿笔的时候是最静心的时候。练练书法,不仅能写出一手好字,更重要的是能调节心态,修身养性。”戚正民说,“中国汉字逃不出点、横、竖、撇、捺,

但要写好,写端正,与一个人的为人处事息息相关,站直,站端正了,才能把字写得像样。”

“他平时非常喜欢书法,也是我们桥下镇书法协会年龄最大的一位会员。他写的书法是随性发挥的。虽然这么大的年纪了,但他经常在写字时分享自己的亲身经历,讲人生哲理。”桥下镇桥下社区书记戚忠明说。

“练字时心无杂念,整个身体都

跟着笔走。”戚正民将书法视为“静态瑜伽”,认为汉字的横竖撇捺间蕴含着生命的韵律。值得一提的是,他至今仍能手悬腕书写直径30厘米的大字,这份手眼协调能力让许多年轻人自叹弗如。

戚正民坦言,每天练字是自己保持健康的一大诀窍。一方面是对书法的热爱,另一方面练书法的过程既练手也练脑,写完后身心舒畅,很有益处。

编后

戚正民老人,以其独特的生活轨迹,为我们展现了一幅别样的百岁人生图景。他的故事,如同一首悠扬的乐章,在岁月中缓缓奏响,触动每一个听闻者的心弦。

89岁才踏上书法之路,这对许多人来说或许已是暮年安享时光,可戚正民老人却将其视为全新的起点。在桥下镇桥下社区文化礼堂的书法区,他挥毫泼墨的身影,成为了一道独特的风景。“老当益壮”“安老怀少”“积善为德”等大字,不仅是他书法技艺的呈现,更是他人生哲学的凝练。他的书法随性却充满正能量,每一笔都蕴含着他对生活的热爱与对后辈的殷切期望。通过书法,他将自己的亲身经历和为人处世的道理娓娓道来,让后辈们在欣赏书法艺术的同时,也能汲取到人生的智慧。

生活中的戚正民老人,自律且勤劳。他坚持生活自理,每日的洗澡、洗脸、洗衣服,对他而言不仅仅是日常事务,更是保持独立和健康的方式。这种对生活的掌控感,让他在岁月的流逝中依然保持着旺盛的生命力。同时,他还热衷于公益事业,多年来持续为社区老人食堂、村里建设以及困难家庭捐资。他用实际行动诠释了奉献的意义,展现出精神上的富足。在他看来,真正的富有并非物质的堆砌,而是内心的善良与对社会的担当。

爱打算盘 足底按摩成每日必修课

除了书法,戚正民还有一项“健脑运动”——打算盘。每天午后,他总会坐在藤椅上,拨弄着那个伴随了他半个世纪的老算盘。加减乘除的运算中,手指在算珠间翻飞,大脑快速运转,思维敏捷度丝毫不逊于年轻人。“算盘是老祖宗留下的宝贝,打起来既练手又练脑。”老人笑着说,现在他还能在30

秒内完成三位数的连加连减,每当女儿问题的话音刚落,老人的答案便能脱口而出,速度丝毫不逊于计算器。

“我父亲每天坚持在家里打算盘,看数学竞赛题,他都用算盘打一下,把结果打出来。”女儿戚少亮说。这些年,家里人希望帮他分担家务,但他喜欢生活自理,还是坚持每天自己洗澡、洗脸、洗衣服。每次手脚麻利地洗好衣服后,老人还会把衣服拿到家门口整齐地挂好晾晒。

足底按摩是他每日必做的“功

课”。晚饭后,他总会坐在床边,用特制的按摩棒仔细按压涌泉穴、太冲穴等足部穴位。“脚底是人的第二心脏,常按摩能促进血液循环。”老人边示范边讲解,“尤其是涌泉穴,中医说‘若要老人安,涌泉常温暖’,我每天都要搓到发热为止。”这套按摩方法他已坚持了30余年,如今即使不借助拐杖,也能稳健行走数十米。“这个涌泉穴位于足底部,在第2、3趾的趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处。对于哮喘、腰酸腿酸、便秘这些效果很明显。”戚正民说。

热衷公益 家人陪伴其乐融融

戚正民的健康秘诀,也不止于身体锻炼。他的乐观豁达、热心公益。老人为社区老年食堂捐资、为村里道路建设捐款、为困难家庭解囊相助,累计金额超过5万元。“老人非常热心公益,像造路、盖亭子等建设,他都乐于捐款,尤其隔壁邻居,或者有困难的大家庭,老人也经常帮助他们。平时他经常教育我们,要多做一些有公德、有品德的事

情。”戚忠明说。

家庭的温暖与支持,更是老人健康的“护身符”。六个子女轮流陪伴在侧,孙辈们每周都会带着孩子来看望他。每逢节假日,一大家子人围坐在一起,听老人讲述过往的故事,其乐融融。“家和万事兴,有这么好的家庭,我还有什么不满足的呢?”脸上洋溢着幸福的笑容。不论见到谁,眼里总是荡漾着温和的笑意。“虽然前段时间摔了一跤,但是在照顾下也都慢慢好起来了。”戚少亮说,“我父亲总是笑呵呵的,他说对现在的生活很满足。希望他能一直健康,快乐地度过晚年。”

