

缙云百岁老人周陈诚:每天坚持遛弯半小时

本报记者 洪 漩



百岁驿站(24)

在很多人的想法里,百岁老人或许意味着行动迟缓、需要他人照料。然而,在缙云县新建镇新合村,村里人提到102岁的周陈诚,都会忍不住感叹:“走路步伐轻盈,好似六七十岁一般。”



周陈诚

年龄:102岁

籍贯:缙云县新建镇
新合村



生活规律,性格达
观,坚持运动。



长寿的秘诀是“慢慢来”

周陈诚与妻子刘秀梅育有5子,3女。如今家中已是四世同堂,共38口人。妻子刘秀梅也已95岁高龄,平日里夫妻和睦,子孙孝顺。

在排行第五的儿子周根法看来,父亲的长寿秘籍包含基因和生活态度两个方面。“我们家有长寿基因,上面的长辈不少都活到90多岁。”另外,父亲生活规律、性格达观,“遇到任何事情,父亲都不会着急,心态很好,总是会说‘慢慢来’。”

虽然已经102岁,周陈诚生活尚能自理,且作息规律。每天清晨6点多,他便

起身洗漱妥当,沿着村里的弄堂小道走一圈,最少要走半个小时才会回家。天气好的时候,喜欢在院子里晒晒太阳。

饮食方面,周陈诚和妻子刘秀梅日常饮食均由准备。老人不喜欢吃肉,爱吃土豆、青菜、咸菜等。“父亲饭量倒是不小,另外他也会吃一点水果、零食。”

到了晚上,用过晚饭的周陈诚会早早上床休息,孙子周程鹏会在老人睡觉的床边支一张床:“爷爷奶奶年纪大了,虽然说生活还能自理,但还是不放心,睡在边上方便照顾。”

在生活中喜欢“尝鲜”

虽年逾百岁,但周陈诚对生活的探索之心不减。100岁那年,老人种了黄豆,有30多斤的收成,子女们怕他劳累劝阻他不要再下地干活。不过,周陈诚并没有“听劝”,又在第二年瞒着子女种下了玉米。

“父亲不抽烟不喝酒不打牌,喜欢骑车。100岁之前,常常骑着自行车四处闲逛。”周根法忍不住“吐槽”父亲的“任性”,“子女们实在放心不下,去年将自行车‘没收’了。”对此,102岁的周陈诚不认可,“我还骑着自行车去别的村看戏呢,一点问题都没有的。”语气中满是不服气。

如今,老人家偶尔在子女的陪伴下去逛街赶集,若是周边村庄有搭台唱戏的,他一定不会错过,自己溜达着去。

周陈诚曾担任过老河阳小学全科老师,那时养成的读书、看新闻的习惯一直保留到现在。“我晚上看完新闻才睡,早上醒来的第一件事也是打开电视看新闻。”除了看电视,老人还特别喜欢在太阳底下静静地看书,有些书上的蝇头细字,他也看得毫不费力。如此好的视力让几个子女都自叹不如:“爸爸读书看报不用眼镜,我们戴眼镜还要被他笑话。”

周陈诚对自己的着装也十分讲究,平时总是穿得立立整整,看上去挺拔健朗。老人虽腿脚灵便,但子女们仍为他准备了好几根拐杖,周陈诚则会依据不同穿着搭配不同拐杖,在他眼中,这些拐杖皆是独特的“时尚单品”。

是街坊四邻心中的“宝”

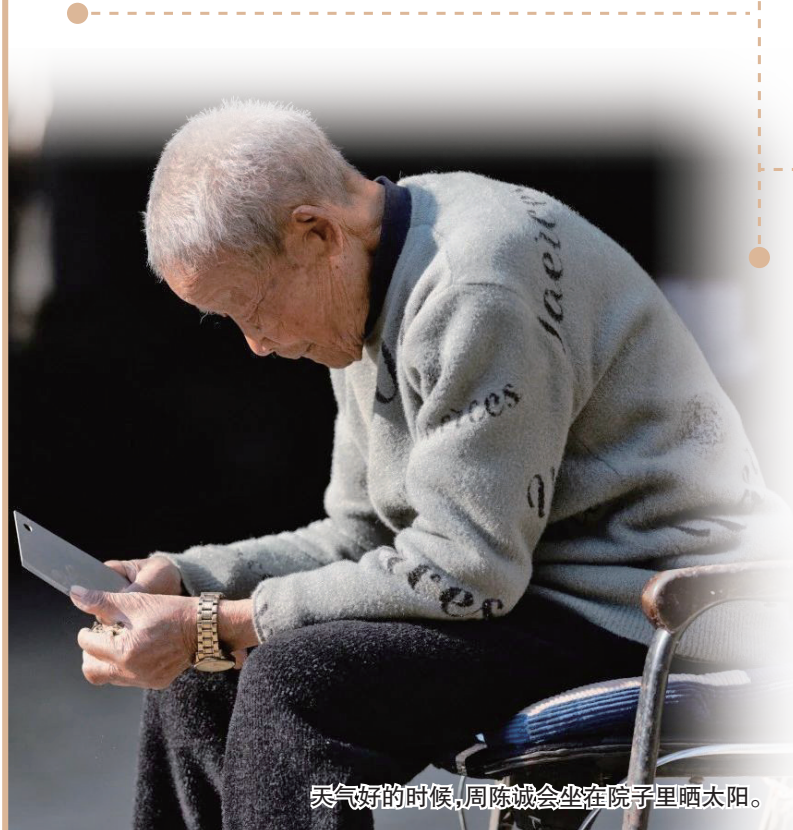
周陈诚性格爽气,且处事公道,在四里八乡深受村民敬重。而这也无形中影响着子女们。热爱劳动、心胸开阔、与人为善,是周陈诚教育晚辈的准则。

“父亲在村里威望很高,以前村里有什么重要的事情,很多时候都需要他出面主持。现在虽然不出面了,但是人缘还是极好的。”周根法告诉记者,父亲百岁大寿时,除了亲戚和乡邻外,还有不少曾经的

同事和朋友也来捧场,“摆了三十多桌,很热闹,身为老寿星的父亲也很开心。”

人们都说,家有一老,如有一宝。作为当地最长寿的百岁老人,周陈诚不仅是家里,甚至是全村的宝贝。宗族里经常有人来探望他,当地政府也会来慰问,给他带来慰问品和慰问金。

周陈诚自己也对当下的生活十分满足,“安安静静、平平淡淡就是生活。”



天气好的时候,周陈诚会坐在院子里晒太阳。