



百岁驿站(25)

# 百岁老人钱忠坤:自创健身操里的“长寿密码”

本报记者 高玲玲 图片由受访者提供

“

百岁老人钱忠坤,家住宁波市海曙区江夏街道新街社区,每天坚持锻炼身体,且自创健身操,坚持30多年。

”

## 自创健身操,坚持30年

钱忠坤的生活很有规律,每天清晨5点醒来,先给自己来一个全身按摩,从头到脚,包括胸腹部、腰背、腿部等位置的穴位。“经常按按百会穴、印堂穴、合谷穴可以预防失眠,按足三里、中腕穴、天枢穴可以调理肠胃;按风池穴、列缺穴、外关穴可以防治感冒,女同志可以经常按摩一下阳白穴、四白穴,有美容养颜的效果。”钱忠坤说起话来声音响亮,中气十足。

“这是父亲跟着老年大学的养生老师学的。”钱忠坤老人的小女儿钱亚君介绍,老人在退休之后到80岁之前一直在老年大学上课,学习养生按摩、中医保健,根据老师教的他自己的经验,自创了一套养生操,“这一套操做下来要30多分钟,父亲已经坚持了30多年。”

养生操后,老人会继续利用家里的椅子锻炼腿脚。他会把手搭在椅子上,两腿交替向下蹬,或者左右摆动,锻炼

腿部力量;之后,双手在胸前交叉抱住自己的肩膀,或者两手在背后上下拉住,做简单的拉伸动作,“都说筋长一寸,寿长一年,经常做一些拉伸很重要。”钱忠坤说。

持续坚持体育锻炼除了让老人在年过百岁还能生活自理外,也保持了良好的身体机能,老人主动展示了他的功底,双手在背后做合十动作,“这个动作估计很多年轻人都做不出来。”钱忠坤老人笑着说。

## 喜欢体育运动,爱看体育赛事

“年过百岁依然坚持体育锻炼,很大一部分原因是源于父亲对体育的热爱。”钱亚君介绍,在她的印象里,父亲爱好各种体育运动,篮球、排球、羽毛球、乒乓球都会打,“乒乓球打得最好,年轻的时候,他是单位乒乓球比赛的主力选手,羽毛球在社区里也是佼佼者。”

年纪大一些,钱忠坤开始尝试一些舒缓的运动,“99岁之前,只要天气允许,父亲每天都要骑自行车去江夏公园,和一些老伙伴练习太极拳和太极剑。除了可以强身健体外,还可以交到很多朋友。”钱亚君说,最近一年因为父亲腿部渐渐吃不消了,改成了在家里因地制宜地锻炼。

老人也很喜欢看各类体育赛事的直播,有中国队参加的比赛他几乎场场不落。“北京奥运会、东京奥运会、巴黎奥运会中,中国代表队的金牌数量,父亲都记得很清楚,看比赛的时候,他会自己拿着小本子做记录,对各个运动项目的明星选手也是门清。”

此外,钱忠坤也非常喜欢旅游。在小女儿钱亚君的手机里,存着几百张父亲去各地旅游的照片。“年轻的时候,父亲经常被评为工作单位的先进,出差或出去领奖的机会比较多。后来,我们也会带他出去游玩,走遍了大半个中国。”钱亚君说,父亲96岁时还去北京爬了长城。“不是都说不到长城非好汉嘛,我也要试



试。”钱忠坤笑着说,在子女的陪同下,他还去过日本、韩国。在宁波市内,他则喜欢到山村、田野或古村、古桥、古戏台转转。



钱忠坤

年龄:100岁

籍贯:宁波市海曙区  
江夏街道新街社区



自创健身操,坚持30年



钱忠坤正在进行拉伸

## 精神要松,肚子要空

钱忠坤觉得,自己能安享晚年,除了坚持体育锻炼外,跟家里人的悉心照顾也密不可分。在子女的安排下,钱忠坤的生活井井有条。

早上7点多,老人吃早饭:一个鸡蛋,一包麦片,一个小馒头或包子,再看会儿电视。之后,老人会上床睡一个回笼觉。上午10点多起床,投递员会把报纸送到家里,他会仔仔细细地看完。

中午12点吃完中饭后,老人会午睡2到3个小时,醒来后喝一杯酸奶,再吃几块饼干。晚饭是傍晚6点多,吃完看会儿电视,到晚上9点左右就睡下了。中饭和晚饭,老人都只吃小半碗饭,对菜没什么忌口。

规律的生活,加上坚持体育锻炼,老人的身体一直保持得很好,“父亲很少生病,有一次因为面瘫进医院,他还偷偷从医院逃回了家。靠自己每天按摩,加上电吹风一直吹,一个星期就基本痊愈了。”钱亚君说。

“现在的人总是觉得,‘多’才是好,其实恰恰相反,人生要做减法,少一些,空一些,才能轻轻松松生活。”钱忠坤老人还用一句话总结了自己的“长寿秘诀”:精神要松,肚子要空;心不烦,嘴不馋。

钱亚君说,父亲的生活习惯和待人接物的方式对子女们也产生了影响,“我们兄妹几个性格都比较大大咧咧,凡事不太往心里去,但是都比较注重养生,毕竟生活质量高一些,人会自在轻松一些。”

