

天台百岁老人庞品学： 日常有“动”力，凡事“不硬撑”

本报记者 洪漩



百岁驿站(33)

在天台县平桥镇上庞村,说起庞品学这位百岁抗战老兵,村里男女老少无不交口称赞。102岁高龄的他,耳不背,四肢筋骨活络,行动稳健,日常生活里洗衣、烧饭、收拾屋子全都能独立完成,不用晚辈贴身照料。旁人纷纷向家人打听老人的长寿诀窍,女儿庞荷女感触很深:“我爸不讲究什么花式养生,他的一日三餐、起居往来,生活的方方面面都透着‘动’,劳动和走动就是他的日常。”

生活劳作张弛有度

1924年农历七月廿五,庞品学出生在天台当地一户普通农家。8岁进村办小学堂读了两年书,后因家贫辍学。小小年纪的他便开始帮家里分担生计,放牛、割草、下地干零碎农活。他十几岁时,父母相继离世,日子过得十分清苦。

19岁那年,心怀热血的庞品学自愿报名参军,穿上一身军装,背上步枪,就此踏上保家卫国的军旅道路。部队生活条件艰苦,却也淬炼

出他强健的体魄。站岗放哨、长途行军、军事训练是常态,高强度的任务日复一日磨砺着他的身体,风霜雨雪里不停奔走操练,也将勤于运动的习惯深深刻进了他的骨子里。

抗战胜利后,庞品学回家务农,从此一辈子扎根乡土。挑担、种田、割稻,田间地头的活都是实实在在的体力活。可庞品学干活张弛有度,有自己的节奏,从不硬熬,到了饭

点便停下手里农活回家吃饭休息,养足精神下午再继续劳作。他常说:“天天有活,干嘛非要硬撑着干完?”

庞荷女说父亲从来没有专门锻炼身体的意识,可在庞品学自己看来,下地劳动、出门行路,就是最朴素也最好的运动。早些年赶集,往返集镇全靠双脚徒步;年岁渐长之后,就蹬上一辆三轮车往来赶集,一直持续到近100岁。

百岁高龄不耽误遛弯

如今已是百岁高龄,庞品学依旧把生活过得充实且富有动感。每天凌晨四五点,天还未大亮,老人便自然醒来,在床上稍微缓一会儿,就起身生火熬煮米粥,在清晨六点之前吃完热腾腾的早饭。

早饭后,他会步行约一公里,去儿子家小坐,和儿孙闲话家常,待上一阵,再

缓步走回家准备午饭。若是午后兴致较高,他还会再走上这一趟往返路程。春去秋来,寒来暑往,这条熟悉的乡间小路,老人稳稳当当一走就是许多个年头。

不只是出门遛弯走路,独自居住的庞品学,大大小小的家务也全部亲力亲为。生火做饭、烧水洗衣、收拾屋内屋外,他不刻意追求大运动量,却终日手脚不停。

庞荷女告诉记者,父亲的一日三餐都是自己动手操持,他偏爱用土灶焖大锅饭。掌勺做饭、炒菜,老人对火候把控精准。饮食上他不算挑剔,平时喜欢吃米饭与馄饨。台州本地盛行糯米吃食,可庞品学却很少碰糯米类食物,他觉得糯米黏性大,既损伤牙口,又不容易消化。

吃完饭,庞品学爱躺在竹躺椅上摇扇子闭目养神。夏天午后躺卧歇晌,冬天就把躺椅挪到南向走廊,眯着眼睛晒太阳,十足惬意。

前两年,儿子们心疼他年岁已

高,便接他到家中同吃同住。但这让习惯了按自己节奏生活的庞品学浑身不自在。去年春节过后,他执意搬回老房子独自开火做饭,坚持全部生活起居由自己打理。“我爸头脑十分清醒,思维利落,手脚依旧灵便,根本闲不住,总想着找点事情做做。”女儿感慨道。现如今,老人唯独视力有些衰退,但整个人精神矍铄,每天该走的路,一步也不会少。

谈及养生,庞品学从不迷信保健品。他一辈子不抽烟,酒只喝自家粮食酿的米酒:农忙时中午、晚上各饮半斤,一天一斤封顶;农闲时节便克制饮用,中午喝一盏,晚上滴酒不沾。此外,饭量上也恪守原则:不管饭菜多可口,七八分饱就停筷子,粗茶淡饭,从不暴饮暴食。

真正算得上“加餐”的,是女儿常年备下的海参,基本每天都会吃点。“除此之外,最多就是偶尔吃点我们给他买的西洋参、人参。这些年,爸爸连感冒都很少。”庞荷女说,前几年流感最严重时,他咳嗽了好几天,家人捏了把汗,带他去医院做肺部检查,结果显示并无大碍。



长寿之星

庞品学

年龄:102岁

性别:男

籍贯:天台县平桥镇

长寿秘诀

动在日常,吃有节制,作息规律,心态平和。

好心态也是“养生”

在家人和邻居眼里,庞品学最大的特点是心态好。他性格开朗、爱说笑,人缘极好;为人随和,从不与人较劲。老伴在世时,老两口几乎没红过脸。老伴念叨几句,他就笑呵呵地出门溜达一圈,等老伴气消了再回家,架自然吵不起来。“我妈一叨叨,我爸就出门去了,家里没了人影。”说起这事,女儿忍不住笑。

老人还有一套“不硬撑”哲学:干活不硬撑,吃饭不硬撑,情绪上也不给自己压力,凡事顺其自然,不往身上压重担。此外,子女们还说,父亲长寿,基因里也有几分底子:他的一位姐妹也活到96岁高寿。

今年,老人过了102岁生日。那天,在热心人士的组织下,四五十位乡邻亲友上门,和十几位家人一起为他集体庆生,老屋里热闹非凡。如今庞家已是五世同堂,儿孙绕膝。看着满堂欢笑,老人笑得合不拢嘴。

