

衢州百岁老人朱朝华： 90岁能做引体向上，百岁仍在打太极

本报记者 洪 漩



朱朝华(左一)和孩子们
乒乓球赛后合影



百岁驿站(27)

90多岁时能做多个引体向上，还在乒乓球台上与晚辈轻松过招；如今100岁高龄仍坚持打太极，时常骑着三轮车载老伴在小区里蹒跚……在衢州柯城区荷花街道新荷小区，百岁老人朱朝华与相濡以沫的妻子过着恬淡安逸的生活，共享着四代同堂天伦之乐。记者深入探访发现，朱朝华老人的长寿秘籍，从无高深理论，亦无名贵滋补品，而是藏在数十年如一日的运动习惯里，藏在清淡适度的饮食细节中，藏在豁达乐观的心态和温馨的家庭氛围中。



朱朝华

年龄：100岁

性别：男

籍贯：衢州

柯城区



坚持运动、清
淡饮食、达观心态

运动基因 一脉相承

“生命在于运动”，这句耳熟能详的箴言，在朱朝华老人身上得到了鲜活的诠释。从年少到百岁，运动早已成为他生活中不可或缺的一部分，为他的健康长寿筑牢了坚实根基。

朱朝华育有三子一女，如今，70岁的大儿子朱建新，自2016年退休后便守在父母跟前，照料他们的起居。谈及父亲的运动生涯，朱建新打开了话匣子：“年轻时，他就爱运动，游泳、打球、钓鱼、打太极拳等样样都喜欢，还总带着我们去衢江游泳。”

在朱建新的记忆里，父亲不仅自己痴迷运动，更把对运动的热爱传递给了下一代，让孩子们在亲近自然、挥洒汗水的过程中，养成爱运动的好习惯。如今，这份“运动基因”已延续到第三代、第四代，家里的晚辈们大多热爱户外活动，骨子里藏着与老人一脉相承的活力。

随着年岁增长，朱朝华的运动形式虽有调整，但对运动的热情丝毫未减。只要身体条件允许，他就会出门活动。在新荷小区里，居民们时常能看到这样温暖的画面：老人骑着三轮车，老伴稳稳坐在身后，两人慢悠悠地穿梭在小区的林荫道上，一路说说笑笑。这一骑，便是数十年。对朱朝华而言，三轮车早已不只是出行工具，更是他锻炼平衡感、强化腿部力量的“健身器材”。

除了骑行，小区的健身公园也是朱朝华的“常驻地”。孙子朱浩回忆起一件趣事：“爷爷90岁那年，我陪他去健身公园做引体向上，那时候我才30岁，正是身强力壮的时候，没想到跟爷爷比试，我竟然输了，他

能连续做上好几个，劲头比我还足！”除了引体向上，健身操，打乒乓球、下象棋也是老人的心头好。2023年，家人用镜头记录下他打乒乓球的身影，彼时已年近百岁的他，挥拍、接球一气呵成，动作灵活得不输年轻人。

在小区的“老年棋坛”上，朱朝华更是公认的“棋王”，不少老年棋友都曾败在他的手下。而朱浩的象棋技艺，正是爷爷手把手教出来的：“小时候跟着爷爷学下棋，不仅学会了棋艺，更学会了沉下心来思考。”在朱浩看来，爷爷一辈子坚持运动，不仅锻炼了强健的体魄，更让精神始终保持昂扬状态，成为抵御岁月侵蚀的“秘密武器”。

饮食有节 清淡为本

“民以食为天”，健康的饮食是长寿的重要保障。记者发现，朱朝华老人的饮食之道，没有复杂的滋补良方，唯有“清淡、适量、顺应本心”的朴素原则，在日复一日的坚持中，滋养了他的身心。

据悉，朱朝华的祖籍是衢州草塔镇下畈顶村，虽长期生活在嗜辣的衢州，却始终保持着家乡的饮食习惯——不吃辣，偏爱清淡口味。他格外注重食物本身的原汁原味，日常饮食中，蒸菜占了很大比例，烹饪时从不重油重盐，也不追求山珍海味的奢华。朱建新补充道：“父亲饮食清淡，但也不缺营养，他特别爱吃鱼、黄鳝这类高蛋白的食物，日常饮食搭配得很均衡，从不挑食。”

在饭量方面，老人也展现出极强的自律性。年轻时体力消耗量大，食欲旺盛却从不暴饮暴食。随着年纪增长，消化功能有所减弱，饭量自然减少，但仍能保持一碗多的正常食

量，不刻意节食，也不勉强进食。

值得一提的是，这位百岁老人不仅吃得健康，还做得一手好菜，充满生活情趣。朱浩笑着说：“爷爷记着家里每个人爱吃的菜，知道我爱吃臭豆腐和螺蛳，每次我去看他，他总会提前准备好，每次都能让我吃到过瘾。”朱浩坦言，爷爷“饮食有节、顺应本心”的智慧，或许正是他肠胃功能一直保持良好状态的关键，也是他长寿的重要原因之一。

家庭和睦 笑对人生

支撑朱朝华跨越一个世纪风雨的，除了健康的生活习惯，更有乐观豁达的心态与和睦温馨的家庭氛围。来自精神层面的滋养，如同温暖的阳光雨露，让老人始终保持着对生活的热爱，从容地面对人生的起起落落。

朱建新告诉记者，父亲的一生并非一帆风顺。1926年出生的他为了谋生，年轻时吃了不少苦。人到中年，妻子又因脑膜炎发高烧，导致智力受损的。面对生活的重击，朱朝华没有抱怨，更没有放弃，而是选择不离不弃，数十年如一日地悉心照料妻子。“我母亲生病后，父亲走到哪里都带着她，两人始终手牵手，父亲就是母亲最坚实的依靠。”朱建新的语气里满是敬佩，在他的记忆中，父亲从未因生活的苦难而消沉，总是以“遇到事情就解决事情”的务实态度坦然应对。这种豁达乐观的心态，也深深影响着家里的每一个人。

如今，朱朝华的大家庭已是四世同堂，其乐融融。最大的曾孙已

步入高中校园，最小的曾孙也走进了幼儿园。在家庭教育方面，朱朝华的理念朴素却深刻：“要自强不息、吃苦耐劳，努力建设好家庭，为社会出一份力。”子女们在学习和劳动中学会担当和独立，这份良好的家风也代代相传，让整个家庭充满了凝聚力。

“父亲喜欢看体育频道，尤其是乒乓球比赛，每当看到中国乒乓球队夺得冠军，他总会激动地拍手叫好。”朱建新说正是朱朝华对生活的热爱、对美好的向往，让他始终保持着年轻的心态，活出高质量的晚年生活。

