

永嘉百岁老人潘道旺： 以包容养心，以热爱延年

本报记者 陈素琴



潘道旺

年龄:111岁

性别:男

籍贯:永嘉



规律的作息、
包容的心态、和睦
的家庭以及对生活
的热爱。



百岁驿站(29)



在永嘉县金溪镇潘宅村,今年虚岁已是111岁的潘道旺,用漫漫人生书写着一段跨越世纪的福寿传奇。如今,他已是五代同堂的大家长,家族成员多达150余人,虽已过期颐之年,依旧精神矍铄、生活自理。他用规律的作息、豁达的心态和鲜活的生活情趣,解锁着幸福长寿的密码,也映照出永嘉这片山水间的康养温情。

“牙口虽不如从前,但永嘉的麦饼还是能吃几口,三餐有人帮忙做饭,平时没病也不吃药。冬天睡得早,夏天还能出去散散步。”家人简单的话语,勾勒出老人平淡安康的晚年生活。而这份安康,离不开他坚守一生的生活准则与良好习惯。

规律作息,饮食有度

“我爸特别爱干净,每次睡醒都会洗个澡,让自己更清爽。”潘道旺有9个子女,最小的儿子潘进理介绍,爱干净、勤洗澡是潘道旺刻进骨子里的生活习惯。

除了爱洁净,规律的作息更是老人长寿的关键秘诀。冬天天寒,潘道旺就稍晚起一会儿。夏天天蒙蒙亮便起身,趁着清晨的凉意出去散散步、活动筋骨。“父亲睡得很好,一躺下就睡着,从傍晚断断续

续睡到次日清晨。”潘进理说,充足而优质的睡眠,为老人每一天的精气神筑牢了根基。如今,负责照料潘道旺起居的是小女儿潘春莲。正是老人自身对生活秩序的执着,加之家人无微不至的理解与陪伴,让他得以在舒适自在的环境中,安稳守护身心健康。

“除了三餐准备好,父亲基本都是生活自理的。”潘进理说,不同于许多老人的饮食禁忌,潘道旺堪

称“杂食家”,不挑不拣。子女们为他做的饭菜,他总是满脸笑意、赞不绝口,一句“随便你做,我都喜欢,你做的菜最香”,不仅暖了家人的心,也让自己在愉悦的心境中,从容地汲取身体所需的营养。

此外,老人还有个小爱好——偏爱各类饮料,若不是子女稍加“管控”,他恨不得一日三餐都搭配着喝。除了饮料,葡萄酒、白酒等他也能小酌几口,但

很节制。“每次喝酒都只喝一小杯,得用毫升来计算,多了坚决不喝,主要就是陪大家热闹热闹。”潘进理说。据子女们讲述,老人一年到头几乎从不感冒。或许正是源于他对饮食的包容与适度,让身体各项机能始终保持平稳运转。

爱带平板散步,把日子过成诗

如今温和豁达的潘道旺,年轻时却脾气急躁。在岁月的磨砺与生活的沉淀中,他变得温和而从容。闲暇时,他常会与女儿追忆过往,谈及逝去的老伴,言语间满是怀念与温情,那份历经沧桑的温柔,令人动容。

这份平和与智慧,也深深滋养着整个家族。上世纪九十年代,潘道旺就展现出超常的前瞻性,鼓励子女“向大城市发展”。他还常教导后代“做人要讲道德”,这句朴素的家训,早已融入这个五代同堂大家庭,九个

兄弟姐妹和睦相处,从未红过脸,用温情与和睦续写着家族的幸福篇章。

潘道旺的晚年生活,从不缺少情趣与热爱,日子过得充实而鲜活。他热衷旅游,在儿子的陪伴下乘高铁、坐飞机,足迹遍布南京、无锡、杭州等多地,南京中山陵的300多级台阶,鲇背之年的他也能攀登;他喜欢拍照,珍藏的相册和装满照片的平板,成了他与邻里分享快乐的宝藏。

如今,他常与小女儿坐在沙发上一起翻看相册,南京中山陵、无

锡飞马水城、洞头望海楼……每一处足迹,每一张照片,老人都能清晰说出背后的故事。“我爸喜欢出去散步,现在也依旧常会带着他的平板出门,遇到人聊天就给大家看照片。”潘春莲笑着说。

潘春莲还分享了一个暖心又有趣的细节:几年前,105岁的老人执意上山摘枇杷,即便不小心坐在泥地里,也不忘护着枇杷,想着一定要带给家人尝尝鲜。

这份对生活的热忱与认真,深深感染着身边的每一个人。



爱运动、遇良境,铸就幸福晚年

作为浙江省首个“中国长寿之乡”,永嘉气候适宜、生态优良,森林覆盖率达72.8%,素有“天然氧吧”之称,得天独厚的自然环境为老人的长寿提供了先决条件;而深厚的耕读文化孕育的敬老之风,更为老人们的幸福晚年筑牢了根基。“早些年,我爸就喜欢到处走走运动一下,有时候不建议

他上山,他还是坚持去爬山。这些年身体总体还可以,这可能和居住环境也有一定关系。”潘进理说。

如今,永嘉县正不断探索康养服务新模式。金溪镇副镇长李伊曼介绍,当下,金溪镇打造的“医养周转舱”,通过“医疗舱+养老舱”的垂直融合设计,组建专业医护团

队,实现医疗与养老双向互转,让山区老人“不出山”就能享受全周期康养守护。

潘道旺老人的故事告诉我们,长寿从不是遥不可及的,幸福藏在生活的点点滴滴中——规律的作息、包容的心态、和睦的家庭、对生活的热爱,便是通往福寿人生的密钥。