

百岁老人陈姆迪的“不老”人生： 烟火小店里的健康人生

本报记者 洪 漩



百岁驿站(31)

在瑞安市潘岱街道昌泰聚氨酯有限公司的厂区内,有一间十几平方米的小店,琳琅满目的杂货零食摆满货架。这家名叫“昌泰便利店”的小店,不仅是工人们的补给站,更是一位百岁老人的专属天地。

店主陈姆迪,出生于1926年3月,如今已经是百岁高龄。本该安坐享福、静享天伦的年纪,他却执意守着这间方寸小店。从86岁开门营业至今,一朝一夕,寒来暑往,默默坚守了十几个春秋,用日复一日的热忱,书写着属于自己的“不老”人生。



陈姆迪

年龄:100岁

性别:男

籍贯:瑞安市潘岱街道

不抽烟、不
喝酒、心态平和

百岁掌柜守小店 方寸烟火暖人心

每天凌晨四点半,天色熹微,当大多数人还在梦乡时,陈姆迪的一天已经开启。百岁的他作息规律得如同精准的时钟,起身、洗漱、冲泡蛋白粉,一套动作娴熟利落,随后慢慢舒展筋骨、活动四肢,简单休整后开始享用早餐。

收拾妥当,这位特殊的“上班族”在儿子护送下启程赴岗。清晨六点,便利店的大门准时敞开。开店第一件事,老人总会先烧上一大壶开水,无偿供给厂区的工人们使用。十余年来,这壶热水从未间断,温热的水汽氤氲了朝朝暮暮,也温暖了无数人的心。

说起这间小店的由来,儿子陈朋程满是感慨。父亲这辈子最是闲不住,年过八旬依旧精神矍铄、心性活络,十几年前主动提出想要开一间小店打发时光。家人认为,开店日常需要记账、走动打理,能够活络思维、锻炼身体。恰逢陈朋程在厂区任职,便顺势成全了父亲的心愿,“昌泰便利店”就此悄然开业。“小店离家步行仅20分钟,便于就近照应。”陈朋程表示,起初家人只当是老人的消遣趣事,未曾想到,这一方小小的店铺,老人一守便是十余载。

店铺面积不大,却五脏俱全、品类丰富,零食、饮料、日用品、应急杂货应有尽有,能满足厂区工人的日常所需。最令人惊叹的,是陈姆迪的清晰头脑与绝佳记忆力。孙女陈晓霞介绍,有些货品甚至没有张贴价签,售价、库存余量等,都深深烙印在爷爷的脑海里,客人询价,他张口即来,分毫不差。

老人至今保持着手写记账的习惯,每日的进货开销、营收流水,一笔一划记录在册,账目条理分明。每天傍晚六点准时打烊后,他都会细细清点当日收入,逐一盘点货架货品,查漏补缺、需补货的品类了然于心,清晰告知儿子及时采购补货。

来往厂区的工人都喜爱这位百岁掌柜,不少人买完东西,总会停下脚步和他闲聊几句,大家都说老老爷子性格随和、脑子清爽。

烽火淬炼初心 军旅底色铸就一生严谨

老人身上刻在骨子里的严谨自律与利落作风,或许与年轻时的峥嵘军旅岁月有关。1944年,不到二十岁的陈姆迪参军入伍,在部队负责后勤物资管理,后来还跟随大部队参与解放洞头战役。那段硝烟弥漫的时光,淬炼了他的筋骨,也沉淀了他通透豁达的人生底色。

1952年,褪去戎装的陈姆迪退伍扎根瑞安乡间,踏实务农劳作,勤恳养家糊口,默默扛起家庭重担子,安稳度日。历经战火洗礼,见

证时代变迁,如今儿孙绕膝、岁月安然,还有一间小店为伴,陈姆迪的心中满是知足与坦然。他的家中还珍藏着一枚“庆祝中华人民共和国成立70周年”纪念章,这枚纪念章是他光荣岁月的见证。

陈姆迪还心系时事,守店闲暇时,他总捧着厚厚一叠报纸细细品读。定时定点投送的《人民日报》《浙江日报》是他的必备读物。随着年纪增长,报纸上的字变得模糊,他便手持放大镜,逐字逐句研读。“看

自律豁达藏长寿密码 阖家和睦承温情家风

不抽烟、不喝酒,无“三高”困扰,思维敏捷,穿衣洗漱全部自理,百岁高龄的陈姆迪,身体硬朗、精神矍铄,状态远超同龄人。他是全家人最大的福气,也是邻里乡亲人人羡慕的长寿典范。

“爷爷耳不聋、心不躁,胃口极

好、思路清晰,视力甚至比我妈妈还好,家里穿针引线的细活,妈妈时常还要麻烦爷爷帮忙。”陈晓霞笑着说道,老人硬朗的体魄、平和的心态,不仅让自己活得自在舒心,也让儿孙照料起来格外省心。

早几年,陈姆迪身子硬朗,每日独自往返自家小店,二十多分钟路程步履轻快。平日里他总爱趁赶路舒展筋骨,边走边甩臂扭腰。一来一回的路,被他当成每日专属的户外散步锻炼,走完全程也不见气喘,精气神格外足。直到2025年起,才改由儿子陈朋程推着轮椅接送“上下班”。

日常三餐,都由儿媳夏青红准备。老人家爱面食,此外,鱼肉、时令素菜、软皮猪蹄、豆腐也都是心头好,螃蟹等海鲜家人会少量供应。数十年间,陈姆迪始终保持着极佳的饮食习惯:三餐定时定量,从不暴饮暴食,坚决不吃隔夜饭菜。自律的生活习惯,为他的长寿健康筑牢了根基。

孙辈们的孝心,同样藏在日复一日的细微之处。陈晓霞说,姐弟几个时刻惦记着老人,察觉老人冬

完报纸还会和我们畅谈天下大事,眼界通透开阔。”孙女陈晓霞感慨,爷爷一辈子都保持对世事的好奇与对生活的热忱,时常叮嘱晚辈多读书、多看新闻,紧跟时代、接纳新事物。

听温州鼓词是老人另一大消遣。店里电视常年开启,循环播放时事、戏曲节目。每当熟悉的鼓词唱腔响起,陈姆迪便闭目聆听,神色安然惬意。兴致来时,还会跟着旋律轻声哼唱,眉眼间满是悠然自得。

日脚凉,便早早备好厚实棉袜、柔软舒适的软底鞋;老人的衣物、皮带稍有磨损破损,大家便抢着添置换新,从不舍得让老人受半点委屈、有一丝将就。

在陈晓霞的童年记忆里,爷爷永远是情绪稳定的,是全家人最坚实的依靠。“他都很疼我们,从没大声对孩子们说过话。记得小时候,爷爷常去飞云江边为我们捕鱼捉蟹,还专门去市区给我们带回零食。等我们大了,带孩子到店里看他,他会拿店里零食来分,还催多带些回家。”孙女陈晓霞说。

如今,陈姆迪家中和睦美满,是四世同堂大家庭。此前,家人们还为老人筹办百岁盛宴,足足摆下三十多桌宴席,远近亲友、邻里乡亲悉数到场。

谈及养生之道,陈姆迪自有一番简单通透的总结:“吃得好,睡得好,勤锻炼!”他总是力所能及舒展筋骨,始终把适度运动融进每一天。陈姆迪用一生的自律、豁达、善良与热忱,活成了最动人的模样。

