

瑞安百岁老人王定高： 轻运动康养百岁，将活力传全家

本报记者 洪 漩/文 通讯员 王 诚/摄



在温州瑞安马屿镇马涂村,106岁的王定高老人是远近皆知的“活力寿星”。年过百岁,王定高不用旁人搀扶,上下三楼轻松自如;灶台上蒸煮煎炸,一桌家常小菜烧得香气四溢;竹篾在他手里绕几下,就能编出紧实耐用的竹篮。如今,这位老人过着四世同堂的日子。日常保持一定的轻量活动,正是他独特的长寿秘诀。不仅如此,这份藏在日常里的运动习惯,还传到了晚辈们的身上。

走了半个世纪的晨间散步

在儿子王杨庆的记忆里,父亲的作息和散步习惯,延续了数十年。

王定高有着与常人截然相反的作息习惯:每天下午四五点就早早洗漱入睡,凌晨一点准时起身洗漱。三点吃完简单的早饭,天还蒙着一层墨蓝时,他便出门沿着熟悉的村道漫步,作为一日生活的开始。

早年脚力强健时,王定高能漫步数里,顺势看田地里的农作物长势。如今百岁高龄,他便把路程缩至家门口方圆百米,绕着熟悉的街巷走一圈,成

了王定高每日的固定消遣。即便遇上雨天没法出门,他也不肯在屋中久坐,而是在堂屋里来回踱步,走够固定的时长,才肯坐下休息。

早年王杨庆总放心不下,怕父亲年纪大了出门行走不稳,屡次提出结伴而行,却总被王定高摆手拒绝。为了配合父亲这份独特的作息,王杨庆多年来坚持凌晨两点半就起床张罗早饭,给父亲出门散步攒足力气。

在家人的记忆里,王定高从没特意花钱买过补品,日常饮食就是最普通的家常菜,早餐常爱

吃一碗热面条,偶尔配两块松软的面包。他喜欢虾蟹等鲜美的海味,每次都吃得津津有味。平日晚饭,父子俩还会小酌一二两白酒,酒杯轻轻一碰,日子过得惬意又松弛。

在晚辈们的眼中,王定高始终是个闲不住的老人,下厨、洗衣、打扫房间,样样都要亲力亲为。每逢儿女劝阻,王定高总是笑着说“动一动,身子才舒服”。提起儿子几十年如一日的悉心照料,王定高赞不绝口:“平日里买菜烧饭,他都抢着干,对我体贴得很,非常孝顺。”



王定高
年龄:106岁
性别:男
籍贯:温州瑞安马屿镇马涂村



动得从容,活得舒展

藏在劳作中的天然锻炼

在孙子王必辉的印象里,爷爷从来没有“刻意锻炼”的概念,他大半辈子的运动量,全都藏在日常劳作里。年轻时,王定高在

村里当过出纳,闲暇时常找机会凑在灶台边看大厨烧菜,默默记下调料的配比和火候的分寸,慢慢练出了一手好厨艺。此后,他又痴迷于竹篾手艺,通过观察乡间篾匠的技法,私下反复钻研实操,日积月累练就了一手行云流水的竹编技艺。

早些年村里但凡有红白喜事,十几桌的宴席全靠王定高掌勺,颠锅翻炒的动作一刻不停,在这日复一日的烟火气里,王定高的臂力和筋骨练得格外扎实。“父亲厨艺很好,周边几个村的人办酒,都特意来请他帮忙掌勺。”王杨庆回忆道,那时父亲去帮厨,主人家塞给他的吃食,他自己总舍不得吃,用油纸包好带回来,塞到年幼的王杨庆手里。直到70多岁,



王定高才从“村厨”的岗位上退下来,可家里的厨房重地,他始终不肯完全“交出去”,直到现在,还常常系着围裙下厨,给一家人烧几道家常菜。

而在王必辉的童年记忆里,爷爷六七十岁时总爱带着他去地里干农活,在田埂间来回走动,弯腰翻地、除草,一整天忙下来,也没见爷爷喊过一声累。值得一提的是,王定高不仅干得了体力活,精细活同样拿手。他编出来的竹篮纹理紧实,用了五十年都不松不散,现在邻居家还留着当年送的竹编物件。就连一些复杂的缝纫活,王定高也做得得心应手,没事就踩着老式缝纫机缝缝补补,指尖的精细活动,让他的手眼协调性到了百岁都没退化。“后来那台老缝纫机年久失修再也转不动,爷爷还惋惜了好一阵,总说以后没法自己缝补布衫了。”王必辉说道。

家族里的运动传承

王定高“不肯闲下来”的生活习惯,不仅让他在步入耄耋之年依然精神矍铄,也为他的儿孙后代树立良好的运动榜样。

特别是到了曾孙辈的王鹏这里,王定高乐动生活的理念,成为他走上运动道路的指引。王鹏回忆,自己小时候就常听见太爷爷叮嘱:“多出去玩,多和朋友走动,动起来身子才会舒服。”正因如此,他不仅在年幼时通过运动锻炼出健康体魄,长大后更是爱上了跑步,成了一名马拉松爱好者,常年坚持路跑锻炼。每次在风里迈开步子奔跑,太爷爷每天清晨慢慢悠走在村道上的身影总会萦绕在王鹏脑海中。

在王必辉看来,爷爷的长寿靠的是一辈子心宽,从不和人计较得失,手里总不肯闲着:闲下来就楼上楼下走动,拿着抹布把家里的桌椅窗台擦得发亮;闷了就溜达到村里的老年活动中心,和老伙计们坐在一起拉家常;几十年如一日保持着轻量活动的状态,身子骨硬朗。

动得从容,活得舒展,王定高用自己近百年的日常,传递出了最朴素的生活真谛:把锻炼揉进每一天的日常里,保持心宽的状态,就是最适合普通人的康养方式。

