

种茶种菜自给自足 洗衣做饭不假人手 会打拳的百岁寿星样样行



会打拳的百岁寿星吕官灿 朱家蓓 摄

种茶种菜 每天闲不住

吕官灿喜欢一个人住,4个女儿、2个儿子住得也都不远,有什么事随叫随到。老人生活基本都能自理,洗衣做饭、打扫卫生,几乎不叫别人帮忙。

吕官灿习惯了早睡早起,晚上8、9点钟上床睡觉,凌晨5点多起床。只要天气允许,他都要下地干活儿。他最喜欢在自家的小菜园里忙活,一年物候变换,什么节气该种什么菜,他都稔熟于心。对那些亲手种的蔬菜,老人像对自己的孩子一样宝贝,侍弄得很精细,翻地、除草、修枝,每天在菜地里忙得不亦乐乎。

“老爸平常吃的蔬菜都是他自己种的,还自己炒茶呢。”吕官灿女儿的话让在场的人不禁感叹,百岁老人干了农村壮劳力的活。

长寿秘诀在于简单与平和

吕官灿女儿介绍,老爷子不抽烟,很少饮酒,爱吃新鲜蔬菜,特别喜欢吃猪蹄。每天吃饭定时定量,三餐干饭,以前每餐两大碗米饭,最近几年胃口小了,每顿一小碗还是少不了的。老人爱喝牛奶,盒装的牛奶每天会喝两三盒,有时候还喝饮料。

“老爸平日几乎不喝水,哪怕口渴了,喝的也是加了糖的茶叶水,每年要吃掉几十斤白糖。”女儿还特意说起老爸这个稀奇的“坏习惯”。打拳是老人每天必做的功课,早上起床,先要到门口空地上耍上一会儿。“一天不活动活动筋骨,浑身不舒坦。”吕官灿说。

吕官灿女儿为父亲总结了三点“长寿秘诀”:心态好,爱运动,没有不良嗜好。她说,老爸一辈子吃了不少苦,但他十分豁达、乐观,很少生气。遇到苦难,从不怨天尤人,晚年经历丧妻、丧子之痛,依旧保持着一份平和。邻里之间家长里短,他从不和人争吵,是个与人为善、知足常乐的人。

练就一身好功夫 以一对十没问题

吴剑咏

刘光烁

吴耀敏

方川村依山傍水、环境优美,吕官灿的家就在这里。一进家门,我们看见坐在椅子上的老人身穿白色练功服,脸色红润、神清气爽。“老爸前几天不小心崴了脚,走路不方便。”吕官灿的女儿告诉记者,“以前腿脚灵便的时候,老爷子天天要到院子里耍几下。”

一说起打拳,吕官灿就来了精神,兴奋地讲起打拳套路,大小洪拳、太极拳,一边说一边比划。尽管腿脚不方便,老人还是下地做了一套简单的功夫动作,出拳有力,双眼有神,拳脚间仍能看出往日的风采。

“我7岁的时候跟着继父学了

点拳脚功夫,后来自己喜欢,一直练下来。”吕官灿说,小时候跟继父学烧瓦,继父会拳脚功夫,经常在瓦棚里练,他就偷偷在旁边学。继父看他喜欢,就开始教他,父子俩白天干活,晚上习武。

吕官灿非常刻苦,不管在继父身边,还是之后被拉去当壮丁,都没有停止过练习,每天早晚练一次,这个习惯一直延续到现在。

晚年,吕官灿自创了一套保健拳法,每天早起打拳,锻炼身体。“打拳可以锻炼身体,我这100年,除了感冒,几乎没得过什么病,大概是因为常年练功身体底子好。”吕官灿说。

干过瓦匠当过兵 一生很精彩

吕官灿小时候家境贫寒,6岁时父亲生病去世,作为家中老大,为了给母亲分担压力,他7岁时就到别的村子当长工,给人放牛,一年换回微薄的工钱,贴补家用。回忆往事,老人娓娓道来。交谈中的老人思路清晰,耳不聋,眼不花,也很健谈。

9岁,吕官灿到缙云新建一带学造纸。造纸原材料要用石灰水浸泡,干了两年,稚嫩的双手严重溃烂,他转而赴永康、丽水学烧瓦。

在丽水当瓦匠,一干就是12年。当时瓦窑厂共有36孔窑,泥瓦匠按产量计算工钱,吕官灿手艺精、动作快,产量总是位居前茅。“每年端午,老板会做一大桌饭菜,

技术好的请上桌吃,年年端午,我都是上桌吃饭的一个。”老人自豪地说。

聪明的瓦匠还当过兵。“我是被拉的壮丁。”吕官灿回忆,在军队,他发现自己对射击也有悟性,新兵打靶,靶子在150米开外,他的3发子弹全打中靶心,让长官们竖起大拇指。很快,吕官灿就升到了上等兵,一年半后调到军部特级营,跟着部队去打日本鬼子,被分配到机枪连,每次打仗,都端着机枪冲在前面,很勇敢。

回到老家后,吕官灿又干起老本行——烧瓦。为了能挣更多钱,他去了青田,在一座偏僻的小山上自己建瓦窑,自己烧瓦。



精神矍铄的百岁寿星吕官灿 朱家蓓 摄



种茶采茶不闲着 钭小亚 摄

浙里康养
长寿之乡



缙云县东渡镇方川村,提起百岁老人吕官灿,村民们都会赞一句:“那位会打拳的‘神仙’厉害得很呢,样样都行,和年轻人差不多。”

已经100周岁的吕官灿身板硬朗,洗衣做饭不含糊,上山下地干农活,几乎没有闲下来的时候。