

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



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：“那位会打拳的老‘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。



精神矍铄的百岁寿星吕官灿 朱家蓓 摄



种茶采茶不闲着 斜小亚 摄



会打拳的百岁寿星吕官灿 朱家蓓 摄

练就一身好功夫 以一对十没问题

吴剑咏

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。

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，还自己炒菜呢。”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。