

耳聪目明还会玩手机 青田这位百岁老人不简单

103岁的爷爷 智能手机玩得溜

2月27日,我们走访了家住在青田县城的百岁寿星张湘波。一进家门,就看到张爷爷正拿着手机和远在美国纽约的女儿视频聊天,老爷子说话中气十足,聊到有趣的事还不时发出爽朗的笑声。

“我有1个儿子3个女儿,女儿们都在国外,西班牙、美国、比利时,儿子陪在我身边,隔三岔五女儿们会和我通通视频,见见面,看到我身体好,她们会放心点。”结束视频后老人和我们这样说。103岁的老人,耳聪目明,思路清晰,和讲普通话的我们交流全无障碍。

除了视频通话,老人每天还会花2-3小时看手机,最爱看新闻,此外就是各种有趣的内容,有时候也看剧,特别是抗战片。“父亲是军人出身,喜欢看打仗片。”在旁的儿子张永龙介绍,不过手机时间看长了眼睛不舒服,所以每天控制时间不多看。空余的时候,老人会看看报纸杂志,写写字,新闻每天看一会,坐的时间长了,就下去走走,日子过得挺充实。

吴剑咏

刘光烁

黄卡娜

枪林弹雨走过 遇事淡然豁达

张湘波于1921年出生于青田县东源镇项村,1936年从处州中学毕业后参加工作。张湘波的叔叔是黄埔军校第6期学员,1932年在“一·二八”淞沪抗战中英勇牺牲,叔叔的牺牲对张湘波影响很大。1937年,黄埔军校在丽水招16期学员,17岁的张湘波义无反顾地报了名,并顺利通过了各种测试,被学校录取,深造文武,练就本领。

“我这辈子感到最自豪的事就是国家危难的时候上了前线。”回忆战争年代,老人话匣子马上打开了。“我当兵15年,参加了第一、第二、第三次长沙会战,之后参加中国远征军,随第八军远征缅甸,与日军展开多次激烈的决战。打仗是真残酷啊,对面是敌人横扫的机关枪,战士们没有一个被吓倒的,大吼着往前冲,耳边是‘嗖嗖嗖’的子弹声,许多战友倒下了,但是最后我们取得了胜利。”老人感慨地说,许多战友的名字已经不记得了,但历史会铭记他们。

艰难的战争年代,经受过炮火的洗礼,磨练了老人的意志,也让老人变得淡然而豁达。“和战争的残酷相比,生活中的困难挫折那些都是小事,所以我看得很开,也很知足,每天过得很开心。”老人这样说。



起居有常习惯好 子孙孝顺乐逍遥

张永龙介绍,老人的生活很有规律,早上6点起床,8点钟早饭,12点钟中饭,下午6点晚饭,晚上9点左右上床睡觉,这个作息时间几十年都没改变。早饭一碗白粥,弄点小菜过过,其余两顿每顿一碗白米饭,荤素搭配,什么都吃,从不挑食。这几年年纪大了,开始偏清淡,多以素菜为主,但顿顿都适量吃点荤菜。从不抽烟,很少喝酒,逢年过节一家人团聚的时候兴致来了也会抿几口。“老爷子每天要喝2升左右的温白开,早上起床先喝一杯,这个习惯保持了很多年。以前有便秘,自从有了这个习惯,便秘也好了。”张永龙说。

老人也喜欢动,每天到楼下小区走走逛逛,和街坊邻居聊聊天是他最惬意的时候。“一天不动,全身就难受。”老人说,可惜前年在小区边上散步,不小心摔了一跤,骨折了,现在右腿走路还有影响,所以很少出去走了。儿子很贴心,买了按摩椅,“也算是动动吧。”老人笑着说。

老人膝下有1子3女,大儿子已72岁,最小的女儿也58岁,女儿们都在国外,老人就和国内的儿子一家居住。儿子张永龙是一位医生,也是一位孝子,退休后天天在家陪着老父亲,说说话、散散步,晚上帮着洗脚脱衣,

精心照料着老人的生活起居。两个孙子也非常关心爷爷的日常生活和健康状况,经常给老人买这买那,休息天还带爷爷出去走走玩玩。孝这一美德,在张家不仅是优良家风,更是爱的延续,凝聚起整个家族的兴旺与繁荣。

提及老人之所以长寿的秘诀,张永龙说:“老爷子最主要心态好,凡事从来不强求,遇到不顺心的事也是坦然面对,没有过不去的坎,整天笑呵呵,这种情绪常常会感染一家人,他是我们家和美美的源头。”

“党的政策好,吃穿不愁,儿孙们孝顺,日子过得很舒心,我能不长寿吗?”老人由衷地说。



老人和国外的女儿视频通话



长寿之乡青田是一块被大自然眷顾的养生福地,境内青山如黛,纵横交错,八百里瓯江川流不息,勾勒出一方“九山半水半分田”的人间仙地。

山水俱美,生态极佳,养育出许许多多的长寿老人。据2020年底统计,全县百岁老人有129人,百岁老人占人口比例远远超过联合国的标准。

在这个远近闻名的长寿之乡,有这么一位百岁寿星,不但耳聪目明精气神足,还读书看报玩手机,隔几天和国外的女儿们视频通话,日子过得又“潮”又充实。



老人和家人合影



年轻时的张湘波