

自在人生最养生

春节前回老家,我抽暇拜望了一位老寿星——103岁的郑关贵老人。

我和老人的小儿子迪元刚从溪边下车,迪元发现他爹正好拄着拐杖走出来,便叫住了老人。老人停住脚步,咧着嘴,笑呵呵地看着儿子,一顶棉绒帽盖住了满头鹤发,壮实的身板在午后的阳光下显得特别挺拔。

在大红的寿幢下,我们围坐八仙桌旁,聊起了关于长寿与养生的话题。

郑老伯从1958年开始当生产队长,熟悉当年农村情况的人都知道,生产队长通常是最吃苦耐劳的人,不仅农活要样样精通,而且要干在前、作表率。连续20多年当生产队长,足见老人威望高、人品好、能力强。

老人身体素质超常,一辈子没生过什么病,到八十来岁才出现血压偏高,但也没怎么用药。“一直到现在,连药丸怎么吞服都不知道,一辈子也没打过针。”迪元说。

老人长寿,可能首先要归功于先天赋予的长寿基因。迪元说,老人兄弟姐妹四人,其兄活到89岁,大姐二姐都是九十多岁去世。老人母亲活到82岁,在那个年代也算得上高寿。

老人当年还是远近闻名的“大力士”。上世纪六七十年代,桃溪兴建东弄、百丈泄两个水库,最累的活就是抬石块,他五十来岁的人要二三十岁的年轻人才能配对,抬两三百公斤重的大石块不在话下。“直到八九十岁,他还能挑满担谷。”迪元说。

“大力士”或许也有家族基因。陶村郑氏家族清末出过一个武举人,臂力过人,武功高强,而今郑氏老宅中还陈列着一柄武举人要过的大刀。老人清楚记得这把大刀60公斤重,放在旗杆屋的大门背后。

健康最重要

腊月二十四,小年。父亲定居杭州后,每年这个时候都要请他那几个棋友来家里吃饭,今年也不例外。

去年父亲生病,住院调理了一段时间,指标恢复得还可以,但身体已大不如从前。医生说以前的饮食习惯不好,今后要多注意。我们北方口重,做菜放的油比较多,医生说这么吃不健康,建议低油饮食。

这样做出来的菜真是难吃,可为了健康,别无他法。于是我咬咬牙,决定和他一起坚持。一开始他还总闹些小情绪,但看到我和他“同甘共苦”,也就没话可说了。

昨天晚上,他就让我上网查查,有没有糖尿病人的食谱。张叔上半年得了糖尿病,他本不想参加今年的聚会,怕给大家添麻烦。父亲说,必须来,一



和许多农村老人一样,郑老伯日常生活坚持自理,百岁之年还能到田头地角转转,摘菜、买肉,自己烧火做饭。

“三天两瓶五加皮,加两瓶啤酒,一天一包香烟,每餐必吃肉,酒后一小碗米饭,从不忌口。”2021年,老人百岁寿辰之际,迪元在微信群发的这段话令人对这位老寿星顿生敬仰之情,其中“三天两瓶五加皮”更引发人的好奇心。

此次二度探访,问郑老伯还喝五加皮酒不?老人摆出两个手指,晃了晃:“一天两顿,每顿二两。”迪元在旁补充,除了五加皮,现在还喝点其他白酒。

上网一查,五加皮作为一味中药,具有祛风湿、强筋骨的作用,素有“木本人参”之誉,对老年人特别适合。迪元说,老人喝五加皮酒已有二十多年。

郑老伯的长寿也得益于豁达开朗的心性。他以前当生产队长、当粮食保管员,尽管干活很累,但他总能说说笑笑。“父亲很少生气,偶尔发火,很快就灭。母亲生前说他是茅草性子,性子上来如茅草遇火星,一点就着,但一下就过,火灭灰飞。”迪元说。

就在我们聊天间隙,老人还不时问我怎么来的、有没有车,一脸关切。起身告别,老人坚持一定要送我到门口。走出一段路,回头还见老人朝我挥手。

晋风

个也不能少。还拍着胸脯向张叔保证,做的菜一定营养又健康。我按照网上说的,给父亲开列了购物清单。

快中午的时候,父亲买菜回来了,东西装了满满两大口袋,不过没买酒。他说:“今年不喝酒,改喝下午茶。”我说:“那可挺好,前几天同事刚给的好茶,我拿出来让叔叔们品一品。”

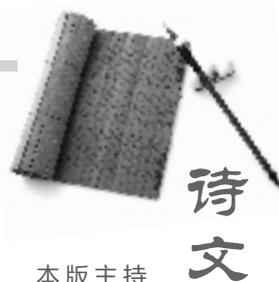
几位叔叔吃得都很开心,席间张叔还感慨了一番,说老了不中用了,还得了一身病。我怕他伤感,忙打了个圆场,跟他说:“有点小病不是坏事,这是给身体提了个醒。”

吃完了饭,叔叔们开始品茶,大家你一言我一语,诉说着过往。我以茶代酒,敬了叔叔们一杯,还祝大家新年快乐,身体健康。大家异口同声,说,“对!健康最重要!”

范大悦

浙里养俱乐部

浙江老年报



诗
文

本版主持
张文利

谈笑在诗文,往来有良朋。以文会友,不在于水平高低,只要你爱写作,就加入我们吧。

请扫描二维码,加管理员为好友后,发送“光影”两字,视为您授权本社可以免费使用您投稿的所有作品。

原创作品一经录用,将获相应积分,今后本社通知时,可兑换俱乐部福利,福利内容由本社决定。



立春

一夜朔风江南尽,钱塘梅开万点红。佳节市场年货足,祥和辞岁迎辰龙。

周征华

迎春

四季轮回亘古延,时辰交替紧相连。严冬腊月期消尽,明媚春光百蕊妍。细雨甘滋草芽绿,黄莺啼唱柳枝烟。素娥辞职返金镜,龙驭图腾兆福年。

沈学敏

贺新春

旭日初露万物昌,锦嶂乍开湿困光。风微轻唤黄莺和,草嫩频送荠菜香。杜鹃早盼东风归,幽兰亟待春意长。桃红柳绿扑面来,诗海词田任徜徉。

陶经建

同事荣退

新的一周悄然开启,照例是将领导活动的一周安排放在案头,会议安排的人员名单不见我的名字,我也就感觉没啥事。直至看到小良送上的荣退方案,方才知道是为陈晓和虞奎而召开。

虽然我当过多年的基层领导,参加过不少这样的会议。但是,这一次,我感到有点荣幸,隐隐还有莫名的惊喜。

陈晓是我分管部门的,虞奎是老朋友,无论于情于理、于公于私,我都应该参与。这是他们工作的句号,我应该助力把句号画得圆一点大一点,这是我的义务,也是我的责任。

虞奎是嘉兴人,圆脸中等身材,一看就是慈祥长者。按照我们老底子的说法,浙江分为上八府和下三府,以钱塘江为界,以南称浙东,以北称浙西,是下三府,也就是著名的杭嘉湖。有句民间俗话“浙东贵专家,浙西尚博雅”。虞奎是典型的嘉兴人,文质彬彬,温文尔雅,知书达礼,纯厚质朴。我因为在嘉兴工作过,深知嘉兴人心地善良。

陈晓是金华人,是上八府人,长得瘦瘦高高,慈眉善目。他是恢复高考后的第一批高考生,考中名牌大学,我的内心充满敬意。我分管陈晓之后,他从来没有开口向我提过个人要求,相反,每次我参加他们处室的的活动,开会时,他总是早早坐在那里,轮到发言,他总是讲得认真、坦诚。会后,还常常跟我讲:“马上要退休了,我一定努力工作,站好最后一班岗。”

今冬的寒潮果然如期杀到。开会那天早上,天阴沉沉的,正午过后,先是浙沥沥地下起了冷雨,后来越下越大,听得见哗哗的雨声了。轮到我发言时,我说:“陈晓和虞奎这两个人,一个生在上八府,一个长在下三府,一个南开大学历史系,一个厦门大学法律系,他们的共同点是,一生只为我们单位工作,一张办公桌上挥写战斗岁月,自始如一,从一而终,默默耕耘,无私奉献,不计名利得失,这正是我们单位里改革开放后的第一代科研人员的精神风貌、人格品德。”

许是友