

# 吃饭有味道，走路有劲道

## 102岁的他，“长寿之道”是这10个字



毕德林老人。记者 刘波 摄

鄞州区东钱湖镇东福社区的居民，每天上午和下午都会看到一位老人拄着拐杖在社区里散步，一走就是一个小时。

这位老人名叫毕德林，年前刚刚过了102岁的生日。

很多居民不知道的是，毕德林老人的家在五楼，每天他至少要上下楼四次。

毕德林老人在东福社区“出名”，不仅仅是因为他百岁的年纪。

他原来是东钱湖镇横街村人，2013年搬到东福社区居住。距离东福社区一公里的地方，有一座小灵峰，老人每天都会去爬山锻炼。日子久了，他发现山道上树叶散落一地，路两侧杂草丛生，每年台风期间，被大风折断的树枝更是东倒西歪散落一地。

为此，毕德林决定义务清扫山路。每天劳动三小时，早上清扫路面，下午到路边竹林里收集废竹梢捆绑扫帚，这一坚持就是10年，成为毕德林雷打不动的习惯。

“扫山路也是一种锻炼的方法，路干净了，心里高兴！”老人不仅用自制的竹梢扫帚清扫山路，有时遇到有缘的健身者和游客，还会热情地送上几把。

他的事迹经宁波晚报报道后，获得了阿里巴巴天天正能量联合宁波晚报颁发的天天正能量特别奖及奖金。

一拿到奖金，毕德林就来到社区居委会，把奖金塞进了“慈善一日捐”捐款箱。

2023年10月，毕德林散步时不慎被一根铁棍绊倒，旁人看到赶紧过来把他扶起。不久后，孙子开车带着毕德林的儿媳谢逸芳赶来，但因为老人骨折没法坐车，最后叫来了120急救车。

到了医院，医生本以为老人已经高龄，手术或有风险，结果却发现老人的骨龄竟只有七八十

岁，于是为老人进行了手术。

一个多月后，毕德林奇迹般地能下地走路了。又过了两三个月，老人虽然不像以前那样利索，但可以重新出门锻炼了。

在毕德林看来，他这么大年还能如此健康，很大部分要归功于儿媳谢逸芳。

2015年，毕德林的儿子因为车祸不幸去世，儿媳谢逸芳一直任劳任怨地照顾老人。“公公生活自理能力很强，爱干净，每天都要洗澡，衣服也是他自己洗的。”在谢逸芳眼里，毕德林的长寿秘诀其他人不太好学。

每天早上6点半，毕德林就起床了。吃点牛奶蛋糕后，7点15分准时出门散步。中饭后午睡一个多小时，就会再次出门锻炼。

“以前公公每次出去要走两个多小时，骨折痊愈后就只走一个小时了。”谢逸芳说，如果下雨，老人就不出门，改在楼道里上下走五六次。

晚上8点，老人雷打不动地上床睡觉。

毕德林还有一个习惯也是常人难以理解的——喜欢吃甜食。

谢逸芳说：“他每次锻炼回来，都要吃一个水果，或者煮一下水果再放点冰糖。”老人的房间里放满了各种零食，糖、巧克力和雪碧更是常备。在饮食上，老人不挑食，但喜欢吃肉。“现在牙口不好了，我就挑肥肉给他吃。”谢逸芳告诉记者。

采访结束前，毕德林还总结了一下自己的“长寿之道”：“吃饭有味道，走路有劲道。”

记者 林伟  
通讯员 周斯佳 毛盈盈

## 生命在于静止？

### 102岁的她，每天看12个小时电视

和往常一样，2月5日吃完早饭，家住海曙区白云街道安泰社区的陈德芳就坐在电视机前看起了电视。除了吃中饭和晚饭，陈德芳能这样坐着一直看到晚上7点半，才上床睡觉。“从来不睡午觉。如果恰好剧情精彩的话，我妈还会让我们把饭菜端到电视机前，她边吃边看。”62岁的女儿纪波琴说，70多集的电视连续剧，老人三天就能看完，“三年不到，就已经‘看坏’一个电视机了。”

陈德芳今年102岁了。她老家在江苏南京，和丈夫一起因为铁路建设南下，1956年来到余姚马渚。1959年后，陈德芳和丈夫定居在宁波城区。“因为要在家照顾孩子，我妈一直没有工作。”老人生了9个孩子，但其中6个早年就夭折了。

老人非常喜欢孩子，也乐于帮助他人。60多岁的时候，因为丈夫同事的孩子没人照顾，她就主动领到家里照看。最后，她领来了同事家的5个孩子，加上自己家的3个孙辈，同时照看8个孩子。

孩子们都长大后，老人就独自生活，直到三年前女儿把她接到了家里。“我妈的生活自理能力一直很好，但毕竟这么大了，我和爱人商量后买下了这里的一楼住房，把妈妈接来一起生活。”

除了爱看电视，陈德芳还喜欢研究吃的。早上，她会雷打不动地吃一个鸡蛋、一个馒头，再喝碗豆浆。晚上会吃泡饭，下饭的是加了点麻油的黄豆酱。老人荤素不忌，骨头汤只喝汤不吃肉，喜欢吃海鲜，包括小黄鱼、鳗筒等。她甚至还琢磨出来，用杨梅酒里浸泡过的杨梅来代替料酒烧菜，健康又美味；青菜直接腌制后再食用。“我妈的这些研

究成果，我们会一直使用下去。”纪波琴说。

有时候，纪波琴夫妻俩短出去办事，老人还会自己在家做饭。去年，一家人去走亲戚的时候，老人还掌勺烧了好几个菜，大家一致评价“非常好吃”。“我烧的菜顶好吃了，孙子、外孙都要吃。”老人认真地告诉记者。

每年，纪波琴夫妻会带着老人出去游玩几次。年前，他们和朋友一起去象山，在一个民宿里住了三天。一个多小时的车程，老人一点都没感到不适。到了民宿，老人和大家一起吃吃喝喝。“民宿老板看到后非常震惊，再三说要给我们免费。我说这怎么可以啊。”陈德芳开心地说。

虽然常年没什么运动，但老人非常健康，眼不花、耳不聋。到现在，陈德芳的手指、脚指甲都是自己剪的，还能穿针线，内衣裤坚持自己洗。纪波琴透露，她的父亲在世时，也是吃完饭就往沙发上一躺，从来没有锻炼身体，一直活到了99岁。

而针对每天要看12个小时电视的这个“坏习惯”，陈德芳则把“责任”推卸给了68岁的女婿俞苗荣：“女婿太好了，碗不让我洗，家务活都不让我做，我没啥事就只能看电视了。”

记者 林伟 通讯员 王晗



陈德芳老人正在看电视。记者 刘波 摄