

# 活力满满！ 这位99岁老人 长寿秘诀是6个好

在宁波雅戈尔老年乐园，99岁的离休干部鲁刚老人用行动诠释了长寿的秘诀：热爱生活，保持忙碌。尽管年近百岁，他依然活力满满，每天都过得充实而有意义。



鲁刚老人在阅读。

## 坚持爱好，充实过好每一天

鲁老的人生充满了精彩。1927年，他出生于台州天台县山区一个普通农家，从小就对土地有着深厚的感情。后来，他奔波在甬城大地上，从参加革命到从事农村工作，为“三农”事业奋斗不息。

离休后，鲁刚老人并没有选择安逸的养老生活，而是继续发挥自己的专长，为社会贡献余热。最近，他又忙着编写书籍，常常手执一支笔，时而拿起放大镜，对着眼前厚厚十几页的材料，细细阅读。谈及工作时，鲁老眉飞色舞，神清气爽，完全看不出是一位年近百岁的老人。

## 规律作息，健康生活保持体力

鲁刚老人的长寿之道不仅在于他对生活的热爱，更在于对健康的重视。他把自己的长寿秘诀归结为6个“好”：吃得好、睡得好、心态好、工作劳动好、运动健身好、家庭生活好。他特别强调，吃得好就是重视食疗，注重饮食平衡；心态好就是做人要乐观，要知足常乐，多想想好事。平日里，一日三餐以清淡为主，早上喝白米粥、豇豆粥，中午吃面条、玉米糊之类，晚上也吃面条或饺子。

老人的生活作息非常规律。每天五六点钟起床，先做简易操，餐后看完新闻，接着开始写作。午睡一会儿后，读报、看书、做笔记。中间每隔一小时活动15分钟，劳逸结合。晚上一般8点钟睡觉，半小时内即能入睡。这种规律的作息，让他保持了良好的身体状况和充沛的精力。

老人深有体会地说：“我在七八十岁时还能经常下乡搞调研，得益于自己有一个强健的体魄。每天做一些有

意义的事，心里特别高兴。”正是这种规律的生活和积极的心态，帮助他保持了体力和精力，让他即使在高龄，依然能够精力充沛地做喜欢的事情。

鲁刚老人的家族成员也深受他的影响。大儿子鲁晓明说，父亲从小就是一个“工作狂”，严谨负责，经常带着孩子一起工作，对孩子的严格要求体现在生活的方方面面。父亲总是教导他们做人要吃得苦，多做好事，学会摆正心态，乐观向上。今年是鲁刚入党的第76个年头，他依然清晰地记得当时的情景。在他的带领下，家族里有7名党员，他们都继承了老人的优良品质。

鲁老的长寿秘诀不仅仅是对身体的保养，更是一种积极向上的人生态度和对生活的热爱。他用行动告诉我们，健康长寿不仅需要良好的生活习惯，更需要充实的精神生活和积极的社会参与。

鲁刚老人的长寿之道，首先体现在他对生活的热爱和积极的态度上。他始终坚持做自己喜欢的事情，让他每天都过得充实而愉悦。他用自己的经历告诉我们，即使年事已高，也不能让自己闲着，要找到自己感兴趣的事情去做，这样才能让生活充满乐趣和意义。

离休后，他撰写了大量的回忆和纪念文章，至今已编印出版40多本书，共计700余万字。10多年前，他还时常抽时间进校园，给孩子们讲红色故事，曾被授予离休干部先进个人、关心下一代工作先进个人、离退休干部优秀共产党员等称号。

记者 徐丽文 通讯员 韩颖 文/摄

# 肤白面红！ 这位93岁老人 养生秘诀是6句话

皮肤白皙、脸色红润，写字不用戴老花镜，走起路来“咚咚”响，令人难以置信，眼前这位名叫黄才良的老人已经93岁了。

黄才良是余姚人，后到湖州参加工作，退休后研究养生，把自己实践后行之有效的养生经验分享给周边的亲戚朋友。他还把自己的养生经验总结成了6句话：脚趾手指常伸屈，耸肩踮足常跳跃；番茄钾镁稀血液，蒜姜洋葱防血栓；摩腹敲背增免疫，善心宽胸康乐寿。

他说，活到93岁，除了一年一次的体检，平时极少去医院。



黄才良在年轻时工作过的位置拍照留念。

## 饮食上遵循药食同源

黄才良说，自己之所以重视养生，是因为60岁前后身体一度很差。“当时血压不稳，血糖、血脂、尿酸都偏高，还出现了心律早搏。服过药，但病情仍反反复复。于是，我决定自己寻找适合的养生之道。”

黄才良连续多年订阅健康类杂志，还经常到图书馆查资料，到目前为止，摘录病理施治的笔记本已有近40本。他还根据病症把笔记分成六大类，便于查找。自己实践后行之有效的养生经验，他会分享给周边的亲戚朋友，并为此感到快乐。

在饮食上，黄才良遵循药食同源，并且注重抗氧化。他每天早上5点半左右起床，先呷一口隔夜茶水漱口，然后喝下半杯水清肠。早饭通常是泡饭，他一边吃泡饭，一边嚼上两片醋姜。

随着年龄增长，他更加注意自

己的血糖，所以早餐有时候也会吃荞麦、燕麦、玉米粉等富含膳食纤维的食物，放上一只切碎的番茄，有时还会加一勺葛根粉。

每天早餐后，黄才良会吃一只苹果。等到吃中饭时，他会先喝一两左右用生洋葱浸泡过的葡萄酒，用他的话说就是尽量选择抗氧化的食材，然后依次吃蔬菜、荤菜，最后吃一小碗米饭。下午两三点钟，他会再吃一次水果，通常是葡萄、猕猴桃之类。

每个月，黄才良还会做上一顿营养粥，食材丰富，包括黑豆、红豆、绿豆、大枣、薏米、白木耳、莲子、百合、小米等，连续四天当早餐吃。

“伯伯胃口很好，但通常只吃七八分饱，不吃腌制品，不吃垃圾食品。”黄才良老人的亲戚楼先生说，老人在饮食上极其自律。

## 抓住一切机会动起来

除了饮食，老人平时还注重“动”起来。

每天早上起来，他会手洗贴身衣物，然后烧水煮饭。吃完早饭，步行20多分钟到公园，和老伙计们一起唱歌。“我很喜欢唱歌，也喜欢听戏曲。”唱完歌，他回到家里打扫卫生。

他嫌地面用拖把拖不干净，会蹲下来拿抹布擦。采访现场，黄才良示范起了直体前屈、手指触地的动作。等老伴买菜回来，对择菜、洗菜、切菜等家务，两人分工协作。值得一提的是，老伴今年85岁，身体也不错。

90岁之前，过年时家庭聚餐，黄才良能一口气烧20多道菜。如今体力不比从前，但每到换季时，他依旧会手洗包括羽绒服在内的厚外套。

“我不是出不起干洗的钱，也不是家里没有洗衣机，就是想抓住一

切机会，让自己动起来，所以我没有脖子酸、肩膀痛之类的问题。”老人自豪地说。

平时一有空，黄才良会依次把自己的腹部、背部、足部等部位都按摩、拍打一遍。

老人还喜欢外出旅游，这些年，和老伴一起去过香港、澳门、成都、西安等地。偶尔，老人也会遇到烦心事，他的排遣方式就是出去走走，“走一圈回来，想开了，心情也就好了”。

黄才良15岁时曾经在位于开明街的宁波美丰杂货店当学徒，做了7年，后去了湖州工作。这次来宁波城里，他又走访了开明街、江夏桥一带曾经熟悉的地方，并且一直感叹“宁波很漂亮，变化很大”。

时隔70余年，老人依旧能找到当时宁波美丰杂货店的位置（现宁波永耀大酒店附近），并在此拍照留念。

记者 贺艳 文/摄