

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

在浙江省丽水市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：“那位会打拳的老寿星厉害得很呢，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，还能上山下地干农活，几乎没有闲下来的时候。



练就一身好功夫 晚年自创保健拳

方川村依山傍水、环境优美。一进吕官灿家门，就看见坐在椅子上的老人身穿练功服，脸色红润、神清气爽。“老爸前几天不小心崴了脚，走路不方便。”吕官灿的女儿告诉笔者，“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，大洪拳、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，后来因为自己喜欢，就一直练了下来。”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，还是之后被旧时军队拉去当壮丁，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 次次打仗冲在前

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，一年下来能换回一点微薄的工钱，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岁时，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，技术好的会被请上桌吃，年年端午，我都是上桌吃饭的其中一个。”老人自豪地说。

聪明的瓦匠还当过兵。“我是被旧时军队抓的壮丁。”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发子弹全部打中靶心，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，吕官灿又干起了老本行——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。

种茶又种菜 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。老人的生活基本都能自



理，洗衣做饭、打扫卫生，几乎不用别人帮忙。

吕官灿习惯了早睡早起，晚上八九点钟上床睡觉，凌晨五点多起床。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稀罕着，侍弄得很精细，翻地、除草、修枝，每天在菜园里忙得不亦乐乎。

“老爸平常吃的蔬菜都是他自己种的，还自己种茶呢。”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。

长寿有秘诀 运动和养心

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，以前每餐两大碗米饭，最近几年胃口小了，每顿一小碗。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。

“老爸平日几乎不喝白开水，哪怕口渴了，喝的也是加了糖的茶水，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”。

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。打拳是老爷子每天必做的功课，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。他从不和人争吵，是个与人为善、知足常乐的人。

□吴剑咏 刘光烁 吴耀敏



退休生活+品质文化圈

“老顽童”们 这样秀幸福

近日，在杭州市临平区文化艺术长廊南广场，一位老人伴着音乐抖起空竹，他步态轻盈，身手协调灵活，引得围观者阵阵叫好。不远处，20多位老者打起太极拳，步伐沉稳，一招一式柔中带刚。戏曲大舞台上，喜欢越剧的老人唱出袅袅越音；舞蹈队、歌唱队静候一旁，若一时技痒，也会在台下一展身姿。轮滑公园里，偶尔也能看到几个满头白发的背影。

几年前，这里还是破旧的老城区，今天已是焕然一新，成为浙江“15分钟品质文化生活圈”的先行试点。当美好退休生活遇上“15分钟品质文化生活圈”，“老顽童”们秀起幸福。

长廊串起文化圈 便民设施二十处

文化公园、智慧图书馆、戏曲交流中心、美术馆、科技馆……各色公共文化设施汇集于一条600米的长廊。2022年临平街道邱山社区邻里中心正式启用，邱山社区内的便民设施增加到20处。

15分钟品质文化生活圈，便捷是关键一环。“从辖区的任一小区出发达到长廊中的任何目的地，都只需5分钟。”邱山社区文体宣传员郑卿说。

长廊设计以“共融”为主题，打造起一廊四区多空间的结构布局。一廊即艺术融城的文化绿廊；四区即“形”“音”“书”“画”四大艺术区；多空间包含了北入口广场、图书馆前社区健身区、图书馆屋顶花园、图书馆入口广场、戏曲广场、室外剧场、社区戏曲交流中心亲水看台、幼儿园前儿童活动区、社区健身区、南入口广场等。

越活越年轻 七旬老人乐享品质生活

“15分钟品质文化生活圈带来满满幸福感，让人越活越年轻。”邱山社区71岁的梁一平，一身黑白相间的运动服，走起路来步步生风，配上乌黑锃亮的头发，让人不敢相信她的年龄。

早晨7时，她会拉着老伴儿沿着公园游步道一阵快走，或者到艺术长廊南广场打上一组太极拳。运动过后，她习惯在戏曲大舞台的观众席小憩，一边休息一边欣赏文艺表演。越剧、京剧、民歌、舞蹈，辖区内的老人身上有着十八般武艺，有时还会有名家表演，给台下观众带来惊喜。

梁一平日常最爱看书，长廊里的临平智慧图书馆是她每日的打卡点。这里以“智慧”为名，自然少不了“黑科技”，沉浸式阅读、互联网听书、电子签名墙等智能服务为读者提供了便利。

“我们这里爱读书的老人不少，面对黑科技，我们也能信手拈来。”梁一平说。

打造品质文化圈 银发达人不缺位

打造“15分钟品质文化生活圈”，老年人不只是分享者，更是参与者。

手拿一把丝网花，用钩针在其中来回穿梭，大约20分钟，一朵精致的手工编织花便完成了。79岁的叶梅芬是邱山社区手工编织达人，这门手艺她钻研了20年。如今，简单的工艺作品，叶梅芬只凭手感就能轻松完成。

邻里中心启用后，叶梅芬主动来到活动室，手把手地传授年轻人编织技艺。她的学生中，既有六七十岁的老伙计，也有二三十岁的小姑娘、小伙子。

郑卿说，社区里还有许多像叶梅芬这样的“银发达人”，他们身怀绝技并且乐于分享，是社区打造“15分钟品质文化生活圈”不可或缺的主力军。

□林乐雨