

87岁爷爷 50个俯卧撑 唤醒清晨



每天唤醒你的是闹钟还是梦想?重庆市渝中区87岁的田琪华是位老魔术师,他每天的“打开方式”与众不同:起床的第一件事是做50个仰卧起坐再加上50个俯卧撑,动作标准且到位。

在田爷爷的独居日常里,还包含了打电脑游戏、看电影、吃麦当劳……下面,就来看看他不被年龄定义的精彩生活吧。

4:00-5:00 “早安”从运动开始

日前,笔者如约来到了住在重庆市渝中区田爷爷的家里。田爷爷的家不大,一室一厅的格局,整齐干净。

田爷爷给笔者的第一印象是:眼不花、耳不聋,说话时爱笑且中气十足,看状态与六旬大叔无异。他一年中的多数日子在此独居。独居的原因是与儿女相隔较远,老伴儿早年离世。他说,自己身体健康、思维敏锐,照顾好自己没问题。

此时还不到上午11时,但田爷爷已起床近7个小时,他的“早安”通常从早上4时开始。

田爷爷在床尾绑了一根红绳,起床的第一件事就是将脚伸入其中固定,做50个仰卧起坐。完成后,再到阳台做50个俯卧撑。

田爷爷现场给笔者演示了一遍,让笔者感到惊讶的是,他的动作竟非常标准且有力,完全可以超过一些年轻人。

田爷爷曾是一名魔术师,2007年他在一次登台表演后,感觉有些气喘和疲惫,便戒烟、戒酒,并且开启锻炼模式。“我80岁以前,每天可做600-700个俯卧撑。”说这话时,田爷爷有些骄傲也有几分失落。

5:00-8:00 理疗完后吃早餐

运动完毕,田爷爷会进行一系列理疗——吸氧机吸氧、用理疗仪烤腿(早年腿部受过伤,如今走路略有些跛),再躺在按摩椅上按摩。

7时30分准时开始吃早餐。由于力量训练充足,田爷爷每天早上要吃3个鸡蛋以补充蛋白质,再加一个补充碳水的小点心。

8:00-11:30 看电视不看情感剧

每天上午8时到11时30分是田爷爷的娱乐时段,他会选择看电视或者听音乐。

看电视就看纪录片、谍战剧等等,不看情感片,因为情感片总会有伤感片段,田爷爷希望自己的心情保持平和,不生气、不恼气,身体才能更健康。

11:30-12:30 午餐绝不沾辛辣

午餐时间,田爷爷有时会自己动手烹制简餐,有时也会下馆子。他的菜单里,绝无辛辣二字。清淡饮食,多菜少肉,是他从2007年就坚持至今的饮食习惯。

12:30-15:00 玩电脑或忆往昔

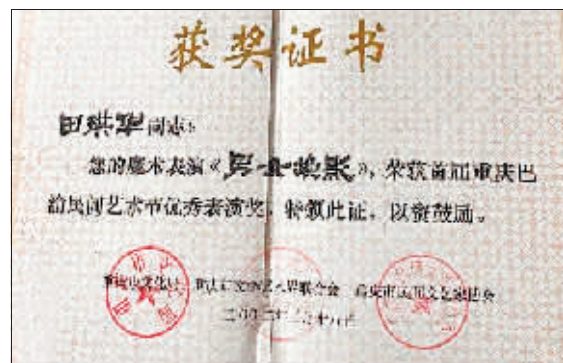
午饭后,如果天气好,田爷爷会下楼转转,与街坊邻居聊聊天。如果天气不好,他就待在家里用电脑下象棋或是玩蜘蛛纸牌。在他看来,电脑可以帮助他保持思维活跃、预防记忆减退。因为有多当魔术师的基础,田爷爷的手指很灵活,可以轻松自如地操控鼠标。

“玩游戏还是可以应付的,只是现在的手速已经没法表演魔术了。”田爷爷的语气有些惋惜,他甚至将家里的魔术道具全都赠送了出去。

“我当魔术师时,办过魔术团,去全国表演过,这些都是我美好的人生记忆。”说话间,田爷爷打开一段视频,那是他年轻时录制的登台视频。只见屏幕里的他扮成了“小丑”模样,抬手间,一根红绳就变成了一支玫瑰。如今,他时不时就要翻开看看,追忆往昔时光。

15:00-18:00 有时出门看一场大片

下午时光漫漫,田爷爷有时会用平板电脑玩玩指尖游戏,有时则会出门看电影。田爷爷家附近有个电影院,他办了一张



▲田爷爷的获奖证书。

会员卡,时不时地就去看场大片,他说:“和看电视的感觉完全不一样,享受的就是视听震撼。”也许是受职业影响,田爷爷偏爱《金刚》这种科幻大片。

“80后”魔术师黄山权与田爷爷亦师亦友,黄山权说,田爷爷虽年迈,但仍然努力经营生活,这种精气神非常值得人学习。

18:00-18:30 晚餐偶尔也有麦当劳

晚餐时间,田爷爷依旧以清淡饮食为主,还会加一些苹果、香蕉等水果作为补充。

不过,偶尔心血来潮时,田爷爷也会去一趟肯德基或者麦当劳,买一桶炸鸡、汉堡回家慢慢吃。

田爷爷所在社区的工作人员很关心他,时常会打来问候电话或上门探望,并总是嘱咐他“有任何困难,第一时间联系我们”。这份来自社区的关怀,也增加了他的生活幸福感和安稳感。

18:30-21:00 一天以运动结束

夜幕降临,田爷爷会再看一会电视剧;或是翻出抽屉里的光碟,用电脑放一部经典电影看;抑或是再玩一会儿电脑游戏。

不论玩得有多开心,到了晚上8时30分,田爷爷都会再次开启运动模式:依旧是50个仰卧起坐加上50个俯卧撑。晚上9时,田爷爷准时关灯睡觉。

人生在世 要活出自己的状态

田爷爷说:“我从来不会去想87岁应该是什么样子,我就是按照自己最舒服、最喜欢的状态在生活。这样我可以理所当然地去玩游戏、听音乐、看电影、吃好吃的。退了休如果不把生活安排得丰富一些,就容易觉得无聊,比如我有时候睡前就会想,明天要不要去看场新电影?这样我就会期待明天的到来。另外,人生在世,要少生气,多微笑,笑是最便宜也是最值钱的药。”

□王薇 柏雨欣



看平板电脑,玩蜘蛛纸牌,既可以保持思维活跃,又能预防记忆减退,田爷爷乐享其中。