

## 身边

■文/摄影记者 朱林飞 通讯员 陈红凯

在南阳街道湖上云临南苑小区，居民们每天都能看到一位骑着三轮车的爷爷，他头戴一顶黑帽子，脚穿一双休闲鞋，身上的衣裤干净“挺刮”。

老人名叫俞登泉，耳不聋、眼不花，步伐稳健，出生于1925年4月的他已经100岁了，历经了一个世纪的风雨洗礼，依然保持着令人惊叹的活力与健康。



# 百岁“老顽童”俞登泉的健康秘诀

每天骑行超5公里，步行不少于5000步，还自创了一套健身动作  
吃苦耐劳，不挑食，早睡早起，无心无事  
喜欢跟小辈玩猜谜语，还琢磨出一套拍照搞怪pose

## 出身贫苦 奋斗一生不停歇

百年沧桑，时代巨变。如今俞登泉和老伴由大女儿女婿陪同，住在140平方米的大房子里，生活殷实幸福。若时间回溯到八九十年前，这是俞登泉想也不敢想的一个梦。

1925年4月，俞登泉出生在南阳农村的一个贫苦家庭。家里共有9个子女，俞登泉排名老三，上面还有一个哥哥和一个姐姐。等俞登泉长到七八岁时，因为家里实在贫穷，只好去村里的地主家放牛。“当时生活苦啊，起早摸黑地给地主家干活，肚子还是吃不饱。”回忆起以前的事，俞登泉忍不住抹起了眼泪。

俞登泉是在抗日战争的年代里长大的。当时整个社会动荡不安，民不聊

生。到了1943年，为避免被抓壮丁，另外也是为了求生活，俞登泉率先离开家，辗转来到当时的吴兴县（即如今的湖州市吴兴区）做长工。

随着1949年全国解放的好消息传来，中国老百姓的生活发生了天翻地覆的变化。俞登泉种上了田地，还参加了民兵连，并于1950年报名入伍。3年后，俞登泉复员回乡。此时，他已经把吴兴县当作自己的家乡。浑身充满干劲的他怀揣着建设家乡的热忱，积极投身到农业建设当中。

俞登泉深知农业对于国家建设的重要性，凭借着在部队锻炼出来的吃苦耐劳精神，每天天不亮就下地劳作，尝试各

种新的种植方法，带领乡亲们改良农作物品种，努力提高粮食产量，为家乡的农业发展默默奉献着自己的力量。

凭借自身的能力和为乡亲们服务的热心肠，1956年，他被大家选举为吴兴县洪塘乡乡长。此后，他深入了解村民的需求，积极改善乡村的基础设施，带领村民修建道路、桥梁，让村子与外界的联系更加紧密。他还关注乡村教育，努力为孩子们创造更好的学习条件。在他的努力下，洪塘乡的发展蒸蒸日上，村民们的生活水平也逐渐提高。

1960年，受政治运动波及，俞登泉被迫离开吴兴县，辗转来到余杭瓶窑镇，在铁道兵部队做起了临时工。之后恰逢中国船舶总公司在杭州组建船舶工业学校，凭借着丰富的工作经验和出色的能力，俞登泉顺利应聘进了杭州船舶工业学校（即如今的浙江工业大学之江学院）。他管过仓库，种过花木，最后当起了锅炉工。每到一个新的岗位，他都努力学习新知识、新技能，从最初的不熟悉到后来成为业务能手，付出过许多的努力，也收获了同事们的一致认可。

1980年，俞登泉从杭州船舶工业学校退休。以前每次回家总是匆匆忙忙的，这次他终于在老家住下来。虽然有退休金，但俞登泉闲不下来，很快找到了新的用武之地。

上世纪八九十年代正是纺织行业发展的好时候，南阳一带也建起了不少印染厂，听说俞登泉是专业的锅炉工，有厂子便把他请了去上班。在此期间，他换过几家工厂烧锅炉，还手把手培养出了几十个徒弟。直到2002年，俞登泉77岁的时候，才真正过上了颐养天年的生活。

## 四代同堂 开开心心红红火火过日子

如今，俞家已是四代同堂，成为一个拥有近20名成员的大家庭。小辈们有空时，常会回家看望俞登泉两老。俞登泉总是笑眯眯的，没有一点长辈架子。

在生活中，俞登泉还是个十足的“老顽童”。有一次，家里的小辈们聚在一起玩猜谜语的游戏，俞登泉也兴致勃勃地加入。他虽然年纪大了，但思维依旧敏捷，很多谜语都能迅速猜出答案，还时不时给大家出一些自己年轻时听到的有趣谜语，逗得全家人哈哈大笑。

有一回，孙子带着他玩智能手机，教他拍照。他学得特别认真，还自己琢磨出了各种搞怪的拍照姿势，拉着家人一起拍了好多有趣的照片。

女儿俞大姐说：“他平时吃什么药，都会自己去医生那里配，也不用我们提醒什么时候服药。”父亲在家坐不住，白天总是往外跑，不是在骑车走路，就是去老年活动室聊天，只有到了吃饭的点，才能看见他出现在家里。

虽说现在家里条件好了，但俞登泉还是一贯保持着勤俭节约的作风，并将其作为家风一代代传承下来。

按照农村里的风俗，家里有老人到了99岁，晚辈们肯定会为他操办一场盛大的寿宴。俞登泉叮嘱家人，不要跟亲戚朋友说起他的事，省得大家破费给他送寿礼。小女儿悄悄地去附近的餐馆里订了两桌酒席，想全家人聚一聚，小范围地为老人庆祝一下99岁生日。结果老人知道后，硬说这是浪费钱，坚持让小女儿去退掉了酒席。

俞大姐还记得当时的情景：“父亲听小妹说预订了两桌酒席，非常生气，他说过生日是有钱人家才做的事。我父亲很节俭的，从来没过过生日，一点都不舍得浪费。他常常说，现在有饭吃，有屋住，日子过得够好了。”

这种家风也影响到了下一代。如今，俞家的晚辈们也基本不过生日，他们个个勤俭持家，将小日子过得红红火火。



## 开朗乐观 坚持每天早起锻炼

“以前要养活一大家子，供四个女儿读书，肩上背着责任，不敢有丝毫懈怠。”现在，忙碌了大半辈子的俞登泉，终于可以停下脚步，享受子孙绕膝的天伦之乐。想想以前的苦，如今生活条件好了，就应该好好地活着，争取活到一百岁。

俞登泉回顾自己的前半生，经历的困难和波折不少，但心里始终坦坦荡荡的，上对得起国家，下对得起小家，一身清白，负责任，有担当。这也使俞登泉一直保持着开朗乐观的心态，遇事想得通、想得开。

如今，活到一百岁的心愿已达成，在俞登泉看来，这是一件顺其自然的事。

谈及长寿秘诀，俞登泉笑着说：“我没有特别的养生之道，就是觉得人活着就要动。”老人年轻时每天都是步行上下班，如今也一直保持着走路的好习惯。老人还喜欢往外跑，经常去镇上的老街转转。怕他走路时间长了累着，家

人专门给他买了一辆三轮车代步。

这么多年来，俞登泉始终坚持每天早起锻炼，生活十分规律。在天气暖和的时候，他每天早上4点半准时起床，5点左右便骑上三轮车在小区周围转悠，每天骑行超5公里，步行也不少于5000步。在大冬天，家人总是叮嘱他晚点出门，即使如此，俞登泉6点半左右也已经在小区里锻炼了。

随后，他会前往南阳滨河公园，在钢架桥上进行一套自创的健身动作，拧腿、扭身、弯腰、扩胸、伸展、揉腹，一系列动作连贯流畅，一气呵成。他那轻松搁腿的动作，常常引得周围锻炼的居民围观学习，大家都对这位百岁老人的好身体赞叹不已。

即使遇到下雨天，俞登泉也会到小区地下室走路。无论严寒酷暑，从未间断。

有个好身体比什么都重要。对此，俞登泉深有同感，他平时对自己的健康

非常关注，一有头疼脑热，就会及时找医生配药。“小病及时看，大病找大医院”，成了俞登泉的看病原则。

89岁那年，俞登泉患了肠癌，去省级医院动了一次大手术。家人非常担心，怕老人这么个年纪经受不住。令人敬佩的是，俞登泉并没有被病痛打倒，手术后不久，他就逐渐恢复了之前的锻炼，身体一天天好起来。如今11年过去了，老人一直健康康康的。

平日里，俞登泉不喝酒、不抽烟。一日三餐按时吃，家人烧什么他就吃什么。午饭后会小睡一会儿。晚上7点准时打开电视机，看一个多小时新闻节目。9点左右上床睡觉。

“我吃得下，睡得着，每天运动，精神气儿好。”俞登泉笑眯眯地说，自己还经常去镇上的老年活动室，和老朋友们坐着聊聊天讲讲国家大事。想想过去，看看现在，如今国家富强，老百姓生活幸福，心里别提多高兴了。



## 记者手记

见过不少百岁老人，但像俞登泉大伯这么健朗、每天坚持锻炼的，却不多。见面那天上午，他难得地待在家里等我们，采访一结束，他就迫不及待地骑上三轮车，到小区里遛起了弯。

老人思维清晰，记忆力极好，回顾自己的人生经历时，每一个时间节点及当时发生的事情，都镌刻在他的脑海里。特别是在吴兴县的17年岁月，从18岁到35岁，也是人生最好的一段时光，他为当地的建设出过力流过汗，也遭遇过不公和排挤。人生的际遇起伏，俞登泉心里已是云淡风轻，只求清清白白做人，认认真真做事。

“这一生，我没有欠过债，没有害过

人，不求当官发财，只图平平安安生活。”在谈到自己的长寿秘诀时，老人说的第一条就是心态好。也正因此，他说自己吃得下，睡得着，很少有烦心事。

除了心态乐观，老人深知生命在于运动，对有利于身体健康的事，他不折不扣地执行。每天早起锻炼，骑车，走路，自创健身动作，日行5000步，风雨无阻，令许多宅家的年轻人望尘莫及。“生病了，要及时看医生”。俞登泉的百岁人生，展示了坚持锻炼、积极生活和乐观心态的力量。

临走时，老人骑着三轮车把我们送到小区门口。“大伯，争取活到110，到时再来采访您。”“好。”挥手道别时，我们跟老人定了个10年之约。