

# 张喜富：健步如飞九旬翁

□本报记者 牛超/文 彭程/图

在湛河区南环路街道中建二局土木公司家属院，有一位老人，他年过九旬，但身板挺直、精神矍铄、健步如飞，被人称为“长寿星”。10月15日上午，记者来到该家属院，见到了他，听他讲述了自己的长寿秘诀。

老人叫张喜富，今年92岁，是土木公司的退休职工。记者第一次见到他是在10月13日该公司举行的老年职工运动会上。当时，他报名参加了扑克牌比赛。间歇时，他到行道树下打太极拳，抬腿、伸臂……一招一式打得有模有样。

“你看他有多大岁数？”旁边几位老人问记者。“70多吧。”记者话音刚落便引得大家一阵笑声，“90多了。”有人告诉记者。“不会吧，这身板、这精神头……”记者感到很惊讶。

记者第二次见到张喜富是10月15日，在中建二局土木公司家属院位于市区中兴路南段的物业公司办公楼三楼。他早就赶到了地方，后因助听器忘了带，又专程赶到湛南路西段的家中去取，来回都是步行，而且还要上三层楼，但仍然健步如飞。

## 每天走10公里，喝两茶瓶开水

谈及自己的长寿的秘诀，张喜富声如洪钟地说：“都是‘走’出来的。”

由于工作关系，年轻时，他全国各地跑，“干施工的，打隧道、放炮……”，他从小就爱步行，别人到工地干活都骑车或乘坐单位的施工车辆，他都是步行。

“我不爱静，爱动，坐不住。”老人说。退休后，他每天早上6点钟起床，从家出来沿着湛南路走到光明路，再到南环路，然后到公园转一大圈，“再打打拳、舞舞剑，差不多有一个多小时，然后回家。”老人早上走路不是慢慢悠悠地走，而是正常的走路速度走。

下午三四点钟，张喜富会再沿着这条线路转一圈。“每天10公里，不走我难受。”老人说。

“下雨天还打着伞出去走呢，劝不住，你让他在家，他坐立不安，难受。”张喜富的女儿说，除了走路，他还爱打太极拳、舞太极剑，“你说，90多岁的人了，天天拿着剑舞来舞去，而且还要抬腿、踢脚，我们老是



年过九旬的张喜富酷爱健身

担心，可人家不放在心上，仍然我行我素。”除了每天走路外，其他时间老人就看看

报、听听戏、看看电视，“不熬夜，一般晚上八九点就睡下了”。

其实，张喜富的肺并不是很好。他有矽肺病，“拍片子，整个肺都是黑的，每次医生都要问我‘喘不喘、憋气不憋气？’这些症状我都没有。”他说，这主要是因为他爱喝水。

“我每天要喝掉两大茶瓶开水，老伴儿在世时都叫我‘老水牛’。”他认为喝水多了，肺叶就被迫张开，这有利于肺的运动。他说，不管这种说法对不对，反正他是受益了，所以一直到现在，他都很爱喝水。

## 爱说爱笑心胸宽

除了勤锻炼，张喜富的心态也好。在与记者的谈话中，老人不时发出爽朗的笑声。

“我这人爱和人计较，心胸比较宽。”生活中，不管是家人、还是过去的同事，他都能与他们和睦相处。“说句不好听的话，即使有人当着面骂我了，我转脸也就忘了。别人生气，肯定有他们的道理，如果是因为自己的原因，错了认错，没错就过去算了，没必要记着，让自己难受。”

“人家看得可开了。”老人的女儿说，她们姊妹7个，分散在厦门、四川、兰州等地，老人退休后会不时到每个闺女家住住，“不管到谁家，从不管人家的事，该吃吃，该喝喝，假如人家两口生气、吵架，吵得再不可开交，老爷子也不过问，吃完饭转身走人。”

“年轻人的事他们自己解决，我管不着。”老人笑着说。

## 从不吃保健品

孩子们都会不时给张喜富买些保健品，想让他补补，但他从不吃。

“吃饭比啥都强，我不吃这些东西（保健品）。”张喜富这样说。

虽然已经90多岁，但张喜富满口白牙。“里面的大牙掉了几个，后来补了补，其余的都是我原来的牙。”他不挑食，“孩子做啥我吃啥，软硬都没问题。”

2013年，他还被中国老年人体育协会、中国老龄协会评为第八届全国健康老人。

“健康就是福，要想身体好，心态就要好。”张喜富说，如今他已是四世同堂，对此很满足。

# 白侠：快乐的广场舞“女侠”

□本报记者 杨元琪/文 李英平/图

“遍地开花”的广场舞已成为当今城市生活的一部分。我们身边就有这样一群人，把广场舞当作自己的事业，不仅锻炼了自己的身体，更把快乐带给了他人。白侠就是其中之一，姐妹们都喊她白老师，依记者看，她倒像是个豪放的“女侠客”。

## 广场舞让她摆脱生活阴影

近日，记者与白侠相约来到市区文园路湛河桥南的小广场，她正与姐妹们商量当晚的活动计划。由于事先知道采访的事，大家都换上了演出服。

趁着大家做准备活动时，记者与白侠聊了起来。“你猜我年纪有多大了？”白侠说。记者猜最多50岁。白侠笑了起来，她说今年已经54岁了。红润的面庞，翘楚的身姿，从远处看，你很难看出来白侠是个年过半百的人。

白侠2011年前在市果品公司上班，与广场舞打交道已有七八年了。白侠说，她自幼喜欢舞蹈，那时看着荧屏上的红色娘子军和白毛女，她总会忍不住踮起脚尖模仿起来。

据了解，白侠45岁那年，母亲突然离世，这让她备受打击，一度患上了自闭症。“那时候我也不打扮自己，走在河堤上说哭就大哭起来，别人都以为我疯了。”白侠说。在朋友的劝解下，她尝试练太极拳，但她是个急性子，练不下去。后来，白侠又被拉进了广场舞队伍，从此，她从跳舞中找回了对生活的信心。

## 小广场上再闪烁青春光芒

抱着锻炼身体、活跃身心的想法，白侠跳



10月17日，在市区文园路湛河桥南的小广场上，白侠（前）和伙伴们随着节奏明快的旋律，跳起自己编排的健身韵律操。

起了广场舞。凭借良好的身体灵巧度，白侠一开始就受到了“行家”的好评。“那时我每月的工资只有二三百块钱，光排节目就要花去不少。”白侠告诉记者。

2010年三八妇女节，市里不少广场舞队伍自发举行比赛，她“初露锋芒”，与朋友一起编排的舞蹈《泉水叮咚响》获得广泛好评。此后，她决定在这条道路上走下去。

“我的性格就是这样，做一件事一定要做好。”不上班后，白侠有了充足的时间排练舞蹈，闲暇时间在网络上观看相关视频，然后结合自身特点重新编排。随着时间的推移，她所带领的队伍逐渐壮大，从最初的三四个人

发展到最多时两百多人。

“我们跳舞并不是为了比赛，初衷只有一个，那就是活跃身心。”白侠说。

白侠的队伍中有四五十岁的中年人，也有年近八旬的老人。为了照顾到大多数人，她决定把体操和跳舞结合起来。每次活动的前半段，大家跳佳木斯操，适合各年龄段的人。活动后半段大家跳舞，以中年人为主，身体条件允许的老年人也可以参与其中。几年下来，白侠累计编排了600多支广场舞，目前仍在不断创新。

“你加我微信，给我们也投上一票吧。”白侠说她们的队伍报名参加了市里的广场舞大

赛，这段时间正在进行微信投票。记者看到白侠的微信朋友圈里有一位名为“芳芳”的微信友这样写道：“今天在车上遇见一位年近60岁但非常时尚的阿姨，她很有感染力，太喜欢她了。阿姨参加了市里的广场舞大赛，大家帮我给她投票吧。”白侠说“芳芳”是在公交车上拉票结识的年轻女孩，能得到年轻人的认可，她很有成就感。

## 姐妹们心中的好老师

当晚七点半，伴随着欢快的韵律，一百多人的队伍跳起了操，周围的观众越来越多，整个小广场成了一片欢乐的海洋。花坛边上坐着两名中年女士，她俩指着白侠说着什么。记者走上前问她俩在说什么，其中一位女士说：“我们是来学习的。”她俩听说白侠的队伍很优秀，特来“偷学技艺”。

“跟着她，我身体好了，心情也好了，跳跳舞一天都开心。”文德群说，她跟白侠跳舞不到一年，她找到了难得的快乐。

王梅花说，作为机关工作人员，长期伏案工作使她患上了严重的脊椎病，以前尝试过各种理疗和运动疗法，效果不太理想，没想到跟随白侠跳舞后，疼痛的毛病逐渐消失了。“白老师不仅舞艺高，还很有耐心，这是我们跟随她的主要原因。”于秀丽说。

一谈起白侠，大家都围了过来。一位白发苍苍的老人说：“按年龄，白老师该叫我阿姨，但她坚持叫我姐姐，就这一句姐姐，我觉得自己年轻了。”她叫李辉，今年70岁。李辉还说，之前队伍里一名成员身患重病，白侠召集大伙捐款为其治病，多次前去探望，整个队伍就像一个和谐的大家庭。

白侠的儿子在外地工作，孙子今年3岁了。全家人非常支持她跳广场舞，觉得她就像个“活宝”，不停地给周围的人带来快乐。