获选首届健康浙江行动 健康达人 这位101岁的老人分享了长寿公式

阅读提示

宣德清说,其实他以前身体并不好,退休后才开始爱上运动,运动不怕晚,就怕不坚持。比如骑自行车,他是81岁时才学会的。

给您拜年啦,祝您健康长寿,我们都想向您讨教养生心得呢!春节期间,湖州德清新市镇西安社区101岁的宣德清家中,热闹非凡。家中晚辈上门看望,不仅为老人送上新年祝福,还纷纷送上祝贺。原来前不久,首届健康浙江行动健康达人名单公布,宣德清位列其中。

这位百岁老人的健康秘诀究竟是啥?记者前往德清,一探究竟。

运动不怕晚,就怕不坚持

在舞剑的那个就是他。西安社区刘王庙前的广场上,顺着街坊指引,记者偶遇宣德清。老人手舞长剑,一招一式,有模有样,不凡身手引得几位游客拿出手机拍摄,而当他们知道老人年龄后,更是佩服不已。

宣德清不仅身手好,眼不花耳不聩,思维也很敏捷。知道记者来意,他推上自行车回到家中,第一站就带我们探访了他的小型健身房,不仅有跑步机、吊环、单杠等,还有不少自制的健身器材。比如每一个部件都是老人自己寻找、拼装而成的秋千;用绳子串起乒乓球,制成的趣味乒乓装置。

宣德清的日常被各种运动填满。凌

晨5时起床,吃完早饭后,他会到家附近的广场锻炼。7时30分左右,从家出发,骑车到附近小公园,和朋友们一起做保健操。

做操看似只是锻炼身体,其实还活动头脑,要记住这么多动作。宣德清说,自己思路清晰的很大一个原因就是爱学爱动。

午睡后,做做家务,然后宣德清会在健身房里打乒乓球、拉单杠,我每天出门前都要拉单杠30下。晚饭后,他还要花45分钟,再做一套保健操。

宣德清说,其实他以前身体并不好,退休后才开始爱上运动,运动不怕晚,就怕不坚持。比如骑自行车,他是81岁时才学会的。

生活规律,心态乐观

至于饮食方面,跟宣德清一起吃了顿午饭,让记者眼界大开。在一家羊肉面店,老人点了一大块红烧羊肉,连面一起,基本吃了个精光。

宣德清说,自从几年前爱人过世后,他就很少在家做饭,基本都在社区老年食堂解决。一荤两素一汤,90岁以上的,自己只需花5元钱。宣德清直夸政府的政策好,老年人能吃饱吃好,还很方便。

平时他烟酒不沾,生活规律。得益于健康的生活习惯,宣德清睡眠质量一直很好。老人自豪地说,他近两年体检,大病没有,平时也很少上医院。

记者曾采访过不少百岁老人,他们的健康秘诀大多离不开两点:良好的生活习惯和积极乐观的心态。在宣德清身上,这套健康公式再一次得到印证。

乐于助人,即使吃亏,也当作是福。邻居王阿姨看到记者采访,一个劲地帮老人宣传。她说,大家是几十年老邻居,彼此从未红过脸,每次请宣德清帮忙,他都是尽心尽力。在宣德清的影响下,街坊邻里都爱上了运动,也更有养生保健意识。

问起老人,新的一年有什么心愿?他带着记者来到他的书房。书桌上,是他手抄的笔记和几本书,其中一本《保持共产党员先进性教育读本》放在显眼位置,微微翘起的书角,说明书的主人时常翻看。宣德清籍籍绍兴诸暨,21岁,他便背井离乡,漂泊在外。他说,年轻时为了生计,没有机会好好学习,退休后有时间了,想把之前想做但没做的事情一一完成。宣德清说,现在自己最大的心愿就是能够成为一名共产党员。

据《浙江老年报》

中国体育彩票排列3(浙江省)第22029期开奖公告信息

开奖日期 2022年2月8日
本期全国销售金额 24,731,036元 本省区、市销售金额 2,018,350元
本期开奖号码 :134

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	6,302注	551注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	16,463注	982注	173元

30,970,081.96元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年4月11日 逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第22029期开奖公告信息

开奖日期 2022年2月8日
本期全国销售金额 :16,701,680元
本期开奖号码 :13417

本期中奖情况

等级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	80注	100,000元	8,000,000元
合计	80注		8,000,000元

346,706,028.48元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年4月11日 逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省6+1第22013期开奖公告信息

开奖日期 2022年2月8日
本期销售金额 269,228元

正选号码 特别号码
本期开奖号码 :454215 3

本期中奖情况

等级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	---
一等奖	0注	---
二等奖	0注	---
三等奖	99注	300元
四等奖	1,604注	20元
五等奖	19,128注	5元

14,282,208.24元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年4月11日 逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票7星彩第22013期开奖公告信息

开奖日期 2022年2月8日
本期全国销售金额 20,899,810元
本期开奖号码 :576654+8

本期中奖情况

等级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	1注	5,000,000元	5,000,000元
二等奖	9注	224,002元	2,016,018元
三等奖	49注	3,000元	147,000元
四等奖	1,712注	500元	856,000元
五等奖	25,554注	30元	766,620元
六等奖	1,245,273注	5元	6,226,365元
合计	1,272,598注	---	15,012,003元

296,337,646.94元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年4月11日 逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第22029期开奖公告信息

开奖日期 2022年2月8日
本期销售金额 :154,296元
本期开奖号码 :02 07 10 16 19

本期出球顺序 :19 07 10 16 02

本期中奖情况

等级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	5注	6,829元
二等奖	332注	50元
三等奖	4,972注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年4月11日 逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

可回收物 Recyclable

玻璃 废旧纺织品 金属
塑料 废弃电器电子产品 可乐罐

可回收物 Recyclable

保护环境 人人有责

有害垃圾 Hazardous Waste

废旧电池 过期日用化妆品 废油漆桶
过期药品 废旧灯管 杀虫剂

有害垃圾 Hazardous waste

保护环境 人人有责

易腐垃圾 Perishable Waste

骨骼内脏 菜梗菜叶 果皮
果壳 残枝落叶 剩菜剩饭

易腐垃圾 Perishable waste

保护环境 人人有责

其他垃圾 Other Waste

保鲜袋(膜) 烟蒂 污染纸张
破旧陶瓷品 尘土 一次性餐具

其他垃圾 Other waste

保护环境 人人有责