

演绎精彩自立人生

# 96岁老人活得“很有主见”

## 阅读提示

在郦德火看来,自己虽然年纪大了,但能做就绝对不求人,像洗衣、做饭、逛街、买菜、打扫卫生这些小活,他乐在其中。

郦德火还坚持学习使用智能手机。发微信、刷新闻……这位九旬老人活脱脱是个网络达人。遇到不懂的地方,他会请教身边人,直到学会为止。

每天到公园晨练,坚持用英语写日记,和老伴相互陪伴、不与子女同住……如此丰富且自立的生活,是金华永康市一位老人郦德火的日常。

这位96岁老人用实际行动诠释什么是“养老当自立”。

### 携妻相伴 不与子女同住

郦德火出生于1926年,曾是一名老师。年老后,他一直和老伴住在一起,不曾和子女同住一个屋檐下。这种独立生活让他们更加自由自在。他说,自己大事小事都能做,不需要依靠孩子。

女儿虽没和他们住在一起,但每天都会看望。每次女儿想要帮忙做些家务,郦德火都会说“这我自己能干,不用你们帮”。

一次,女儿在帮着打扫卫生,正巧郦德火锻炼回来,他抢过女儿手中的扫帚直言“我可以扫,不用你帮”。父女俩相持不下,最终还是女儿“妥协”了。郦德火的女儿说,如果想帮父母打扫卫生、做饭、洗衣,得趁父母不在家或者没留意时才可行。

在郦德火看来,自己虽然年纪大了,但能做就绝对不求人,像洗衣、做饭、逛街、买菜、打扫卫生这些小活,他乐在其中。

郦德火还坚持学习使用智能手机。发微信、刷新闻……这位九旬老人活脱脱是个网络达人。遇到不懂的地方,他会请教身边人,直到学会为止。

最近,他又开始学习使用数字人民币,“学会这个,我就不带现金出门了,一部手机全搞定。”郦德火说。

### 坚持理想 自学英语数十载

用英语写日记,郦德火坚持了20多年。他的学生徐康宁说,郦老师走到哪,日记本就带到哪,连早上去公园锻炼都会带

上,想到什么,就会记在本子上。每天晚上,郦德火会花上一个多小时,将一天的生活写成一篇英文日记。这样的日记本,已经写了55本,记录着郦德火这些年的点点滴滴。

其实,郦德火最初是语文老师,53岁开始自学英语,当时单位有个收音机,他每天听,后来找来初一课本,一个音标一个音标开始自学英语。

1979年,由于原来的英语老师辞职,郦德火兼任这门课教学。没想到,期末考试时,他所教班学生的英语成绩有明显提升。之后,郦德火越来越热爱教英语,他也越来越想帮助更多孩子学好英语。这几年,他免费给孩子们辅导英语,还将学习英语资料送给有需要的孩子。

“自己学习同时还能帮助他人,保持爱好与挖掘潜力两不误,增强了生活幸福感。”郦德火自豪地说,只要身体允许,就会一直坚持下去。

## ■新闻+

### 郦德火日记(节选)

14th August Light rain

I had a good dream last night. I woke up at 3:15 am. It was still dark. I turned on the light and got up to look for the annotation of the word "刺激". I thought it was wrong for me to use "circulate". Actually, the Chinese meaning of "stimulate" is "刺激". So, I dug out the diary the day before yesterday and revised it.

At 3:25, I began to exercise in bed. Sit ups, high leg lifts, neck exercises, 3 groups for each item. I spent a total of 90 minutes. After that, I got up and went to the living room to make myself a cup of tea with honey. Later, I went to the



郦德火写英语日记。

balcony, caught half a basin of cold water, brushed teeth, washed face, and wiped my arms.

After finishing a series of things, I put on my clothes, went downstairs, and rode my electric bike to Xiangzhang Park. I know, my beautiful day has begun.

### 翻译:

8月14日 小雨

昨晚我一夜好梦。凌晨,我在3时15分醒来,这时天还没亮。我打开灯,起身查找“刺激”这个词的注释。我想,也许我使用“circulate”是不对的,“stimulate”的中文意思才是“刺激”。于是我翻出前天的日记,进行修改。

3时25分,我开始在床上做运动。仰卧起坐、高抬腿、脖颈运动,每项各3组,共耗时90分钟。结束后,我起床去客厅,为自己泡上一杯加了蜂蜜的茶。随后,我走到阳台上,接了半盆冷水,刷牙、洗脸、擦手臂。

完成这一系列事情后,我穿上衣服,下楼,骑着我的电动车去了香樟公园。我知道,我的美好一天开始了。

据《浙江老年报》、浙江新闻客户端

文明丽水 公益广告

弘扬家庭美德 共建美好丽水



# 树家风

重孝道 爱读书 尚勤俭

社会主义核心价值观 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

丽水市文明办 宣

