

# 知足常乐的老兵：坚持每天做“拍打操”

## 92岁的杨洪贵嘱咐年轻人要“吃好早饭”



92岁的杨洪贵老人是一名老兵，曾在抗美援朝战场上三次与死神擦肩而过。如今老人在养老院颐养天年，每天5点40分准时遛早，做做“拍打操”，侍弄侍弄花草，自得其乐。即使侃侃而谈一个小时，仍声音洪亮，不显疲态。说到他的长寿秘诀，他特意嘱咐年轻人一定要吃好早饭。



■平时，杨洪贵老人喜欢养花。

□文/图 本报首席记者 李愷

### 杨洪贵老人的养生经

“这是我自己挑的房间，你们看看，光线多好！”舒心养护院一间朝阳的房间里，阳光透过落地窗洒下来，窗台上摆放的几盆绿植显得格外青翠。杨洪贵老人拿起喷壶，慢慢弯下腰，一边浇水，一边不无得意地介绍他精心培育的君子兰等植物。

老人生于1931年，1951年参加抗美援朝战争，后来在部队提干成为军官，又转业至地方。岁月远去，如今他虽然需要扶着轮椅走路，但身形与步伐还保留着军人的印记和气质。侃侃而谈一个小时，仍然声音洪亮，底气十足。

杨洪贵的生活非常有规律，每天早上5点起床，5点40分出门，坐着电动轮椅在园区内遛早，围着所住的楼房转上两三圈。对于上了年纪的人来说，摔一跤就是天大的事，所以杨老非常谨慎小心，从不随意运动，顶多扶着轮椅走一段路，活动活动筋骨。

杨老有一个坚持了几十年的好习惯，也是他的长寿“法宝”——每天做“拍打操”。头部、腹部、腿部、双脚……有规律地拍打相应的穴位，舒经络活气血。“我一天都没有中断过，每天拍打完就全身舒畅，对身体特别好！”

杨老吃饭很讲究，严格遵守“早上吃好，中午吃饱，晚上吃少”的要求，平时多吃红薯预防便秘。养老院的饭菜新鲜，营养均衡，很对他的胃口。以前在家住时，他恪守一条“铁律”，晚上坚决不去饭店吃饭。前些天女儿生病住院，他既心疼又着急：“早上不吃饭，晚上不睡觉，就算是年轻人也受不了啊！”杨老说，“身体就像一部机器，要好好爱护保养。要不为什么说‘养生’呢？”

记者问他平时有什么兴趣爱好，杨老脱口而出：“四川话，摆摆龙门阵……”90岁以前，他每天坚持看

新闻，如今眼睛和耳朵不太灵光了，他就喜欢找人聊聊天、唠唠嗑。

### 战场上曾三次与死神擦肩

杨洪贵经常自豪地讲起当年在抗美援朝战场上英勇奋战的经历。参军那年他刚满20岁，起初负责修飞机场，后来被挑选至高炮部队。有一次，为阻止敌军登陆，他和战友们奉命挖坑道构筑战斗工事。正背着草袋子向外运土时，敌军突然空袭，炮弹就在身边爆炸，幸亏有草袋子的掩护，他才捡回一条命。如此惊险的经历，他后来又遇到过两次，一次是运送汽油桶时，炮弹在头顶上方爆炸，还有一次是夜间行军通过敌军封锁线时遇袭，趴在汽车后面躲过了敌人的炮弹。

因表现突出，杨洪贵后来被安排到军事教导营学习文化。学成之后，1955年他当了排长。当战友们告诉他提干的消息时，他还不相信，直言“不可能！”直到后来领到服装，他才发现这不是做梦。

虽然几十年过去了，杨洪贵仍清楚地记得很多细节。这些经历沉淀在岁月里，也刻在了他的脑海里。他常说“吃水不忘挖井人”，任何时候，都不能忘记现在的好日子是怎么来的。“没有共产党的培养，我一个大字不识的人，不可能成为军官，更不可能过上安稳舒服的日子！”

这么多年来，杨洪贵常怀一颗感恩的心。他的长寿秘诀之一，就是“知足常乐”。他常说，比上不足比下有余，凡事一定要想得开，时刻保持好心情。知足常乐，心理和生理才不会大起大落，才会坦然从容，这样当然有助于健康。

舒心养护院营销总监高至巍说：“杨老是该院的‘名星’，他经常给我们讲过去的事情，让我们不要忘记以前那艰苦的岁月。老人戎马半生，晚年来到舒心养护院，这是我们院的荣幸。我们一定用最好的服务，让杨老在这里安度晚年。”

### 相关新闻



■闫秀芹老人接受记者采访。

### 102岁奶奶争当“健康老人”

本报讯（首席记者 李愷 通讯员 王丽芳）“2023年石家庄市十大健康老人”评选活动正在如火如荼地进行，每天都有老人通过各种方式报名参加。其中，102岁的闫秀芹就是其中之一。

闫秀芹是灵寿人，生于1921年，没有上过班，一直种地干农活儿。如今虽然已年过百岁，但身体还很硬朗，面色红润，气色很好。老人有高血压，眼花、耳背，除此之外并无大的疾病，身边很多人都说，她的身体和精神状态像是80多岁的人，根本看不出已经102岁了。

闫秀芹老人可以扶着助行椅缓慢行走，每天在小花园里走一会儿，晒晒太阳。她很爱喝水，助行椅上时刻放着保温杯，塑料袋里装着一个不锈钢小碗儿。走累了坐下来，她就倒半碗水喝下去，一天少说也能喝上五六杯。

庄稼人都吃苦耐劳，闫秀芹也不例外。她勤快了一辈子，年轻时是地里的一把好手儿，锄地、犁地、割麦、推车等农活儿样样拿手，比男人都不差。白天在田间地头忙活，晚上还要做家务，点着油灯推碾子磨面。直到现在，她依然闲不住。在养老院有护工照顾，但吃饭、穿衣、洗漱等事情，但凡能自己做的，她从不麻烦别人。

“我是从旧社会走过来的，那个时候挨打受气是家常便饭。能过上好日子，吃饱穿暖，要啥有啥，都是沾共产党的光！”闫秀芹老人激动地说，“要不，我哪能活到这会儿呀！”

闫秀芹老人报名参加“十大健康老人”评选活动，希望自己能被选上，也希望自己的长寿经验能让别的老人受到启发，养好身体，健康幸福。记者问她有什么长寿秘诀，老人欢快一笑：“你们都能超过我！”

### 90岁以上老人可报名参选“健康老人”

“2023年石家庄市十大健康老人”评选活动由石家庄市疾病预防控制中心举办，如果您家有身体健康、乐观向上的老人，欢迎积极参加，把您家老人的健康故事、养生之道告诉更多的人。

**报名条件：**石家庄市常住居民90岁以上老人（1933年9月20日前出生，以身份证为准）均可报名。报名老人应身体健康，性格开朗向上。患有慢性病的老人，目前在进行日常治疗中；或者患有肿瘤等恶性疾病的老人，若病情得到控制，均可报名。

**报名须知：**报名时请提交老人的健康故事，包括健康生活方式、健康经验、健康妙招等文字或视频等；患病老人可谈一谈与疾病做斗争的经历，健康老人的子女也可以谈一谈照顾老人的经验。

**奖项设置：**评委会将由石家庄市疾控中心专家、三甲医院名医及媒体人士组成，共同评选出10位“石家庄市健康老人”，并颁发奖品和证书。同时，根据情况另选若干名鼓励奖颁发证书。

**提交资料：**老人身份证复印件、个人或家人的联系方式和联系地址。

**报名方式一：**将以上材料发往邮箱：sjzklr@163.com（“石家庄健康老人”拼音首字母）

**报名方式二：**加组委会微信好友，直接通过微信传递。联系电话（同微信）：13313017709