

三十八年如一日笔耕不辍,在《永康日报》发表作品百余篇。家住象珠镇永盛村山西孔自然村的楼明统今年93岁,多年来,他坚持将采写新闻故事作为自己最大的兴趣爱好。10月27日,楼明统打电话向记者提供了这样一个线索:该村有一位名叫应长兴的90岁老人,只要不刮风下雨,他都会扛着锄头去地里干农活,如此高龄还有这般硬朗的身体,究竟有什么健康秘诀呢?怀着对这两位老人的好奇,记者走进了山西孔自然村。

两位九旬老人乐为永报通讯员 感到非常荣幸



应长兴陪着记者来到菜地参观

90岁的他身体硬朗爱种菜

今天你点题

当日上午,记者前往应长兴老人家。得知记者要采访他,一位村民热情带路前往,并说:他的身体一直很好,村里人都知道。每天大清早,他还要去田里干活。沿着村道,记者老远看见一位面色红润,满头银发的老人站在门口。

今年90岁的应长兴,外表看上去像80岁,但从他的走路状态来看,顶多只有六七十岁。应长兴笑着告诉记者:我正打算做午饭呢。你们来了,我带你们去田里看看。

应长兴家的菜地就在村口的

另一边,过一条宽阔的马路就到了。只见他稳健地穿梭于田埂间,不时用手指着田里的菜向记者介绍。夏天时,他种植一些黄瓜、西红柿、紫皮茄子,冬天则大面积往地里撒萝卜、白菜的种子。我用的都是农家肥,种出来的菜更安全。应长兴自豪地说。

参观完菜地,应长兴带着记者回到家中。一来一回,往返2公里的路程,他却觉得不累。应长兴说,自老伴过世后,闲不住的他想着离家不远处有块空地,就打算种菜打发时间。平时没事干,地放着也是荒着,种点菜当锻炼身体,种起来也可以分给大家吃。

天亮下地干活 天黑就收工

谈及自己长寿的原因,应长兴认为可以归结为心态好、生活有规律。他说自己硬朗的身体与平时比较爱运动、经常做农活,有一定关系。只要不刮风下雨,他就会到自家的三分地里忙碌一阵,料理一下亲手栽种的蔬菜,而且,他每天都会按时睡觉、起床、吃饭。最为特别之处,是应长兴一直保持着洗冷水澡的习惯。

我一天三餐都自己动手做饭,早上有时会喝瓶牛奶吃个鸡蛋。早上6点多起床,晚上七八点睡觉,这个习惯已经坚持了几十年。应长兴说。

在应长兴儿媳的眼中,公公是个非常勤劳而且随性的人,天亮就下地干活,天黑就收工,饿了就吃饭,渴了就喝水,从来不刻意追求什么。老人爱干活,家务活、地里的活,样样拿手。

爸爸生活很有节奏,有着自己的一套生活标准,他还特别爱干净,生活方面都能自理,完全不需要我们操心,而且还非常注重自己的仪表仪容,每天都会把头发梳得整整齐齐。应长兴的儿媳说,老人身体健朗,经常参与家庭事务,家里有客人来了,还一定要好好收拾自己的衣着打扮。

在儿媳看来,公公平日里很少生病,身体各方面都很健康。更厉害的是,老人的眼睛和脑子都特别好使,一口牙齿也还整齐,没掉几颗牙。应长兴笑着说,人生在世,心态好是第一位,不管遇到什么事,都要放平心态。现在人们的生活条件好了,都不缺吃不缺喝,想要身体好关键是心态平和,生活要平淡些,心里清静些,心事自然就少了。应长兴如是说。

老菜农

随后,记者来到楼明统家。他是一位有着30多年教龄的老教师。1983年,他从教师岗位上退休后,开始热衷研究本土文史,后来又在当时县政协的聘请下,协助搜集和整理永康文史。他所撰写的永康文史资料,多次在《永康日报》发表。

干活样样拿手

我原是《永康日报》的忠实读者,后来能成为《永康日报》的一名通讯员,我感到非常荣幸。在写作的过程中,我学习到了很多,也把写作当成生活中的一个乐趣。楼明统说,每当在报纸上发表了自己的作品,他都会拿出底稿,认真地进行对照分析,仔细琢磨、推敲。就这样,楼明统的投稿频频见诸报端。

从1985年开始投稿,楼明统在《永康日报》上发表的文章全部加起来已有上百篇。让他记忆犹

新的是,1991年,《永康日报》发表了他的5篇稿子,并连载12期由他撰写的《红司令传奇》。

2009年,年事已高的楼明统不幸中风,行动困难,但他仍坚持写作。在家人的支持下,他先后参与编辑永康文史5册、村志、宗谱等30多部。其诗文载入《当代浙江山水诗词选》《从胜利走向胜利》《红色诗选》《浙江省名村志》《浙江省民俗大观》《浙江省名寺院胜览》等书,并著有《乾坤拾贝》《红司令传奇》《彪炳千秋》等。

虽已年过九旬,但楼明统仍笔耕不辍,笔墨留香。在他家,一张靠床的大木桌就是他的工作台,一旁整齐放置着各类书籍、资料。我现在还学会了用手机、平板电脑打字。楼明统笑着说,人应该活到老、学到老,坚持读书学习。

老通讯员带病

喜欢在生活小天地里找新闻

楼明统不仅是《永康日报》通讯员,还是永康市诗词学会、永康市陈亮研究会、中国近现代史史料学学会的会员。多年来,他始终抱有满腔的写作热情,不觉得疲倦。在他看来,写作、编书是生活中最惬意的事。

除了吃饭睡觉,楼明统的大部分时间都在看书写作。可能是受到我的影响,儿子和孙女也都喜欢写作。我们聊得最多的就是文学,我常常与他们分享我新近创作的文章。楼明统自豪地说。

每天忙着看书、写作、书法这些年来,楼明统的退休生

活变得更加精彩。闲暇之余,他还热衷发现生活中的新鲜事。我常常把有意思的事分享给《永康日报》的编辑,为记者提供新闻线索。长期以来,我和《永康日报》的几位编辑都很熟悉了,编辑孔香翠、何福安都是我的老朋友,虽然我们没见过面,但感觉很熟悉。

《永康日报》于楼明统而言,既是良师,又是挚友。在《永康日报》的帮助下,我的写作水平有了很大的提升。现在,我专注于写文史,向《永康日报》投稿虽然少了,但读报的习惯一直保留着。衷心希望《永康日报》更上一层楼。



楼明统在平板电脑上读文章

融媒记者 吕晓婷 王佳涵

有你有我

男人撑伞丢脸吗

读友爷们:我是个大块头,天气热时喜欢撑伞,结果被男同事取笑“太娘”。哎,我可是纯爷们,被他们这么一说,心里挺郁闷的。你觉得男人撑伞丢脸吗?

后窗主持人:不用在意别人的眼光,做好自己就行了。

拆穿骗子电诈把戏

读友PVAG:日前,我朋友到银行办理贷款手续后,接到一个电话说办理贷款必须先交税。我朋友不动声色地向银行咨询,结果拆穿了骗子的把戏。

后窗主持人:市民遇事一定要保持冷静,不给骗子任何可乘之机。

体育精神鼓舞每个人

读友PH2:10月28日,杭州亚残运会完美落幕,但残疾人运动员勇于挑战、超越自我、顽强拼搏的精神永远值得我们学习。

后窗主持人:是的,残疾人运动员虽然在身体上有着限制,但在精神上

展示出了一种顽强的毅力和乐观的态度,这种精神鼓舞着我们每一个人自强不息、勇往直前。



以上读者留言来自掌上永康App姐妹帮版块

融媒记者 应桃蕊 整理