

# 社区“健康标杆”的从容人生

——在平区振兴街道92岁老人单荣旺的康养故事

文/图 本报记者 崔淑静  
本报通讯员 李长信

在在平区振兴街道复兴社区赵庄村,92岁的单荣旺是邻里间无人不晓的老寿星。单荣旺1934年出生,历经岁月风霜,56岁时遭遇老伴意外离世的重创,却将这份悲痛化作了与岁月和解的从容。三十余载与小儿子一家相依为伴,凭借清淡的饮食、规律的运动、豁达的心态与持久的爱好,他不仅身体硬朗,更把暮年生活过得热气腾腾,成为社区健康管理的标杆。

## 粗茶淡饭养身体

单荣旺的饮食哲学,离不开“简单”“克制”四个字。他一生不沾烟酒,哪怕逢年过节也仅以茶水佐餐,这份自律从年轻时延续至今,为他守好了身体健康的第一道关口。

早餐是几十年不变的“老三样”:熬得浓稠的小米粥、七分熟的水煮蛋,搭配一碟自家腌的萝卜干。小米粥温润养胃,水煮蛋营养丰富好消化,腌萝卜干是老伴生前留下的手艺,咸香脆爽,既是记忆中的味道,又能化解粥的寡淡。

午餐讲究少油少盐、荤素均衡,主食多是玉米、燕麦与大米混煮的杂粮饭,蔬菜以应季青菜为主,偶尔炖一锅排骨豆腐汤,仅用姜片去腥。他不吃重油重辣菜肴,高糖点心、甜饮料更是一概不碰,每天会食用一个苹果或梨等温性水果,从不暴饮暴食。

晚餐更为清淡,常以杂粮粥搭配

凉拌青菜,或吃一小碗蒸红薯。“人老了,肠胃就像一台工作多年的机器,品类不宜过多,负荷不可过重。”单荣旺遵循的这套饮食哲学,让他年过九旬肠胃功能依旧平稳,血压、血糖均控制在社区健康档案的“优秀区间”。

## 步履不停筋骨壮

早年的田间劳作,为单荣旺打下了良好的身体底子。春耕秋收、锄地挑担,几十年在土地上的辛勤耕耘,让他练就了一副硬朗身板。直到2014年,他住进了楼房,才不再去田间劳作,但那份“闲不住”的劲头却保留下来。

“温和适度”是单荣旺始终坚守的原则。每天清晨六点,天刚亮,他便起床在屋内慢走、拉伸,逐一活动手脚关节,随后下楼活动半个小时,一年四季从不间断。午后阳光正好,他会搬个小马扎坐在阳台上,给花草浇水、松土。这些看似简单的动作,能很好地锻炼腰腹与四肢。儿子劝他多休息,他总是笑着反驳:“骨头怕锈住,多动一动才舒坦。”

闲暇时,他还会去复兴社区的“和美邻里”社区综合服务体,往健身椅上一坐,和老邻居们唠唠家常,悠闲地打发时光。

坚持不懈的锻炼,让他腿脚始终灵便。如今92岁的单荣旺上下楼梯、打理家务依旧轻松,社区医生评价:“单老的运动不拼强度,只重适度,这是他身体硬朗的核心底气。”

## 豁达向阳心宽畅

56岁那年,老伴意外离世,是单荣旺人生中最沉重的关口。朝夕相伴的人突然离去,他也曾深夜落泪,对着照片喃喃自语。但他没有过分沉溺于悲伤,而是学会了自我和解:将老伴遗物妥善珍藏,不再让思念困住生活。他说:“老伴走了,我好好活着,才对得起她。”

本就开朗的性格,帮助他一点点走出了阴霾。邻里谁家有困难,他总会主动搭把手:帮邻居照看放学的孩子,并主动承担乡村活动搬运桌椅及维护秩序的责任。这份热心与开朗,让他从不缺陪伴,也总能从日常琐事中捕捉快乐。

子女忙工作、忙家庭,他从不添乱,反而叮嘱他们踏实过好每一天;邻里起争执,他总笑着劝解,一句“退



单荣旺在浇花

一步海阔天空”,总能化解矛盾。这份不纠结过往、不计较琐事的通透心态,让他远离精神内耗,精神气始终饱满。

## 闲时有乐日子暖

单荣旺的晚年生活,因爱好而变得热气腾腾。养花是他最大的乐趣,阳台、窗台摆满了月季、茉莉、吊兰等花草。每天浇水、修剪、松土的时光,是他最惬意的时刻——“花草和人一样,用心待它,它就会好好回报你”。

他爱听戏,老式收音机里的豫剧、吕剧旋律,陪伴了他几十年。如今虽嗓音不如从前,他依旧会跟着旋律轻唱,走到哪儿就哼到哪儿。

他还乐于和邻里聊天。虽然有点耳背,但记忆力极好,能叫出小区每位老人的名字,还记得他们的生日与家常趣事。他言语风趣,总能让气氛从沉闷变得轻松起来,这份感染力让乡亲们爱找他聊天。

2014年查出高血压后,单荣旺按时吃药,定期去社区卫生服务站量血压、遵医嘱,把高血压当成一位需要和平共处的“老朋友”,不急不躁、不慌不怕,日子该咋过还咋过。正是这份与疾病“和解”的智慧,让他的血压长期稳定,身体各项指标保持良好。

从容不迫,自在安然。从粗茶淡饭的坚持,到适度温和的锻炼;从走出丧偶之痛的豁达,到闲适生活里的热爱——单荣旺老人用行动诠释着长寿最朴素的真谛。这份贯穿日常的从容,让他活成了社区里公认的“长寿范本”。



单荣旺骑三轮车锻炼身体

编后

## 把心放宽,把日子过热

92载岁月悠悠,单荣旺老人用一生诠释了“健康”二字的真谛。这真谛并非什么玄妙的秘方,而是那股子把日子过“热”的劲头——几十年如一日的小米粥配萝卜干,每天清晨雷打不动的半小时活动,丧偶后不沉溺于悲伤的自我和解,还有养花、听戏、聊天这些寻常爱好带来的精神滋养。

尤其值得称道的是他与疾病“和解”的智慧——查出高血压不急不

慌,按时吃药、定期监测,把它当作“老朋友”和平共处。这份从容,比任何灵丹妙药都管用。

单荣旺老人用行动告诉我们:晚年安康并非遥不可及,而是藏在一粥一饭、一朝一夕的坚持里。与其说他是社区的“健康标杆”,不如说,他为我们示范了一种值得效仿的生活态度——把心放宽,把日子过热,把每一天过踏实,长寿与康宁自然会来叩门。



# 康养

周刊



中医生活化 养生大众化

聊城晚报 03

2026年4月29日 星期三

责任编辑/崔淑静 美术编辑/辛政 校对/李丽

## 导读

04版

两河金晖 品质颐养

静居伏城享清欢 医护常伴乐暮年  
——“益寿光年”阳谷伏城医养中心  
解锁有温度的养老生活

05版

中医药在聊城

聊城名医解码情志养生之道

陈海鹏平衡针灸诊室  
落户成无己纪念馆古城区馆

06版

我的养生之道

放放风筝百病消