

世纪老人张文杰——

100岁了,照样天天打台球



百岁老人张文杰

文/图 本报记者 张承斌 赵迪

悠悠岁月,百岁光阴如一卷缓缓铺展的丹青,在时光的晕染下,沉淀出醇厚的安然。5月8日下午,记者走进市城区柳园路与利民路交叉口附近的联通公司家属院,见到了刚满100岁的老寿星张文杰。老人家住四楼,无须搀扶,可独自上下楼梯,每天坚持到小区活动室打台球;除耳背外,无慢性病,且很少吃药,近三十年未住过院。这位老人历经岁月沧桑,晚年却以爬楼的矫健、挥杆的从容,向人们展示着蓬勃有力的生命姿态。

平和养心 豁达处世

张文杰出生于1926年,老家在济宁市金乡县。抗日战争时期,他心怀家国、勇敢担当,担任地下交通员,冒着生命危险为游击队传递情报、护送信件,用青春与热血守护一方平安。

新中国成立后,老人进入金乡县邮电局工作,成为一名默默奉献的邮电人。20世纪50年代,鲁西一带邮电基础薄弱,为响应国家号召、助力农业合作化运动,把通信服务延伸到广大乡村,张文杰主动奔赴聊城,在山东省邮电管理局聊城专区邮电局扎根奉献。为表彰老人的突出贡献,国家为他颁发了中国人民抗日战争胜利纪念章和庆祝中华人民共和国成立70周年纪念章。

从战火中的交通员,到和平年代的邮电工作者,老人一生踏实勤勉、忠厚本分,不图名、不图利,这份历经岁月沉淀的平和与从容,为他长寿打下了坚实的根基。

“俺爸长寿没有啥秘方,核心就是心态好、不生气、不计较。”大儿子张洪光一语道破真谛。

工作生活中,张文杰始终不争不抢、平和淡泊。职称晋升、工作待遇、家长里短,他一概看淡看轻,凡事礼让三分,从不与人争执、不生闷气。在单位里,他虽未担任过领导职务,却凭着厚道善良、乐于助人,赢得了同事们的敬重与夸赞。

心宽则体健,气顺则病远。一辈子心平如镜、豁达处世,让老人远离郁结与焦躁,脏腑调和、身心安宁,这便是他百岁安康最珍贵的“养心之道”。

饮食有节 养生有方

规律作息、坚持运动、饮食有度,是张文杰百年人生的“健康密码”。

他的生活极有规律:每天早上7点准时起床,晚8点半按时入睡,坚持午休,几十年如一日雷打不动,从不开夜车、不打乱节奏。每天下午2点,老人都会在子女的陪伴下走出家门,步行到小区活动室打台球,这是他风雨无阻的“必修课”。即便已百岁高龄,他仍开球有力、击球精准,身姿稳健、风采不减。

退休几十年来,老人爱好广泛、精神富足:写毛笔字、下象棋、打乒乓球,样样皆精,既活动了筋骨,又陶冶了性情。如今老人虽年事已高,放下了其他爱好,但打台球的习惯一直坚持下来。

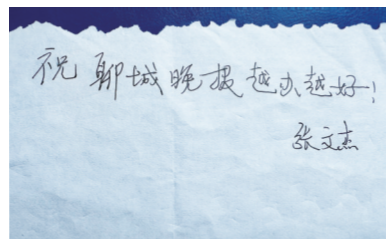
饮食上,老人从不挑食、胃口极好。五个子女轮流照料,做什么吃什么,从不挑剔。正因如此,他的肠胃

功能一直很好,几乎没有闹过肚子。更难得的是,老人一生不抽烟、不饮酒,保持着健康自律的生活习惯。平日里,他会选择一些水果、干果或点心,边吃边看新闻,日子恬淡又充实。

张文杰老人还有一个坚持了数十年的养生习惯——每日早晚坚持自我按摩。每天醒来和睡前,他都会照着按摩书籍,认真按揉百会穴、太阳穴等头部穴位,再搓热双掌拂面、提拉揉捏双耳,同时按揉涌泉穴、足三里穴等腿脚要穴,一套动作舒缓有序、常年不辍,以此疏通气血、调养身心。

如今,张文杰老人已是四世同堂,儿女孝顺、晚辈懂事,一家人其乐融融。采访尾声,老人提笔写下真挚祝福:“祝聊城晚报越办越好!”

没有神奇补药,不依赖昂贵养生产品,只有一颗平常心、一个好习惯及代代相传的好家风,这,就是百岁老人张文杰最朴素、也最动人的长寿之道。



张文杰老人寄语《聊城晚报》



张文杰老人(右)在打台球

记者手记

最好的养生是养心

采访百岁老人张文杰,是一次温暖而治愈的心灵触动。

本以为百岁高寿会有神秘养生秘方,可走近后才发现,老人的长寿之道,朴素得令人动容。没有大补之品,没有刻意养生,有的只是心态平和、作息规律、饮食简单、一生自律。

他历经岁月沧桑,却始终保持着厚道善良、不争不怨;身居普通岗位,却能在平凡中把日子过得踏实安稳、从容有度。

最让人敬佩的,是他历经百年风雨,依然眼里有光、心中有爱。能独自上下四楼,能精准击球入袋,能提笔写下真诚祝福,这份健康与通透,正是岁月最好的馈赠。

张文杰老人用一生告诉我们:最好的养生,是养心;最长的幸福,是心安。不纠结、少忧愁、常运动、懂知足,平凡日子里的坚守与豁达,便是跨越百岁最珍贵的力量。



康养

周刊



中医生活化 养生大众化

聊城晚报 03

2026年5月13日 星期三

责任编辑/崔淑静 美术编辑/徐民 校对/李丽

导读

04版

中医药在聊城

全链条养护 精准化调理
市人民医院东昌府院区
打造一站式康养平台

05版

名医访谈

王红翠:
深耕基层康复 坚守岐黄仁心

聊城市成无己职业培训学校
两大热门培训项目
5月14日同步开班

06版

我的养生之道

枕边书,胜过安眠药