

98岁张怀兴老人——

日行万步 身安体健

本报记者 赵迪

在位于度假区朱老庄镇的康之源医养中心，98岁的张怀兴老人是远近闻名的长寿榜样。年过九旬，他依旧身姿挺拔、腿脚灵便，每日坚持散步锻炼。更难得的是子女孝顺，5个女儿轮番探望，营养品、零食塞满储物柜。安稳舒心的养老生活，孝顺贴心的后辈亲人，成了老人平日里津津乐道、满心骄傲的“老来福”。6月12日，记者来到康之源医养中心，拜访这位长寿老人。

步履轻快 每日散步三公里

在康之源医养中心，上至管理人员、医护人员，下至后勤保洁、门卫安保，几乎人人知晓张怀兴老人。“老爷子腿脚轻快得很，手里那根拐棍纯粹就是摆设。每天早晚，他都准时从门岗旁边的步道遛弯儿。”在院区工作多年的门卫高信国说。

午后阳光透过落地窗洒进二楼康复大厅，厅内各类康养器械整齐排列，通风干爽，温度适宜。记者初见张怀兴老人时，他正扶着扶手缓慢地做着腿部拉伸锻炼。老人动作舒缓沉稳，每一下发力都稳健有力。常年坚持户外徒步，他面色红润、肤质紧实、体态匀称，透着百岁长者难得的精气神与年轻状态。

“我在这家医养中心待了整整三年，住得舒心踏实。每天天亮后、午休起床后、傍晚日落前，分三次下楼散步，每次围着院区慢慢走上一两圈，一天下来能走三公里，步数达一万步。”张怀兴老人语速平缓，言语间带着几分自豪。如今临近百岁，老人唯独听力略有减退，日常穿衣、洗漱、起居全部自主完成，无须工作人员额外照料。

负责老人日常起居的楼层主管郭可，照料张怀兴老人已有两年多，对他的生活习惯了然于心。她介绍，老人作息规律，从不挑食偏食。他热爱文体活动，心地和善，还总主动帮扶身边的同伴。每日天刚蒙蒙亮老人便准时起床，下楼完成晨间锻炼，回到房间喝一杯温水小憩片刻，或是和同房老人拉家常，然后静待早餐开餐。一日三餐用餐结束后，老人都会散步消食。“老爷子常念叨‘饭后百步走，活到九十九’，如今他都快百岁高龄，我们总打趣他，老话要改一改，得说‘饭后百步走，能活



张怀兴老人（右二）和家人参加亲子运动会（康之源医养中心供图）

一百九’。”郭可笑着说。

除了户外散步，张怀兴老人每天都会到康复大厅，借助简易器械拉伸手臂、舒展腰腿，做好全身养护。中心举办手工串珠、书法绘画、合唱表演等各类活动时，他都积极报名参与，精气神远超同龄老人。每逢“五一”假期、春秋踏青时节、重阳节，机构组织长者前往望岳湖生态公园、近郊休闲绿地散步观景，张怀兴老人总能步履矫健地稳步前行，全程不需要工作人员搀扶。“去年院内举办长者亲子运动会，张爷爷主动报名参赛，凭借良好的状态拿下一等奖，全院老人都为他鼓掌。”郭可说。

饮食方面，张怀兴老人荤素均衡、食量有度，从不挑食，也不暴饮暴食。闲暇时，他喜欢坐在大厅看《新闻联播》和电视剧，每晚八点准时关灯就寝。在郭可眼中，老人长寿的秘诀不只是规律饮食与坚持运动，更在于豁达通透的心胸和乐观温和的心态。“张爷爷待人格外和善，从不焦虑抱怨。院里有一位腿脚不便的老奶奶，平日里拎取生活用品，张爷爷总会主动上前搭把手。”

一生为家 子女孝顺零食满柜

张怀兴老人的老家是阳谷县安乐镇东雷村，在物资匮乏、教育稀缺的年代，他是村里为数不多读过书、学识扎实的读书人。早年从师范学校毕业后，他踏踏实实教书育人12年。后来看着妻子独自操劳家事，辛苦抚育6个子女，他主动递交辞呈，告别讲台，返

乡务农扛起家庭重担。

返乡之后，他先后兼任村里会计、生产队长，扎根田间地头，带领村民开荒种地、统筹农业生产。旧时村里识字的人不多，婚丧嫁娶等红白事宜及邻里往来的请柬文书，几乎全托他执笔，他从不推辞。他性格温和，与人相处谦和忍让，从未与邻里亲友红过脸。年轻时热心村务，乡亲常设宴答谢，但他凡事有度，即使赴宴也从不贪杯，每日按时归家。对妻子体贴敬重，对6个子女温柔慈爱，家风淳朴和睦。

如今老人五世同堂，人丁兴旺。儿子常年定居东北，5个女儿轮流前往医养中心探望陪伴，陪老人唠家常、解烦闷。说着，老人抬手拉开床头立式储物柜柜门，柜内分层整齐摆放着奶粉、饼干、各类坚果、养生糕点与滋补营养品，满满当当塞满柜体，全是女儿们前来探望时，专程采购的养生食品与零食。

“这根轻便拐棍，是闺女带我去威海游玩时专门挑选的。”老人指尖轻抚拐棍手柄，眉眼满是暖意：“女儿们送来的吃食太多了，根本吃不完。”恰逢傍晚开餐时段，老人缓步走向公共餐厅，沿途遇上熟识老友，笑着寒暄，还把手中零食分享给他们。

回望近百年人生，谈及当下养老生活，张怀兴老人满心知足、常怀感恩。他坦言，一路走到今天，身体硬朗无病痛，衣食住行无牵挂，子女孝顺贴心，家庭温馨和睦，便是这一生最珍贵、最圆满的福气。

编后

自律 和善 知足

98岁的张怀兴老人，身姿挺拔，腿脚灵便，日行万步不在话下。这份精气神从哪里来？答案就藏在他的自律、和善与知足里。

三餐不挑食、不贪嘴，作息雷打不动，每日三次散步，能走三公里——他把运动变成习惯，把日子过得规律而自然。见人眉眼带笑，从不焦虑抱怨；腿脚不便的老

奶奶拎东西，他主动搭把手；手里的零食，笑呵呵分给同伴。女儿们塞满柜子的零食，是他逢人就夸的“老来福”。风雨百年，无病无痛，子女平安，阖家安康——他觉得这就是最圆满的福气。

自律、和善、知足——这便是张怀兴老人的长寿答案，也是他给我们的生活启示。

康养

周刊



中医生活化 养生大众化

聊城晚报 03

2026年6月17日 星期三

责任编辑 / 崔淑静 美术编辑 / 李旭

校对 / 梁丽姣 司若楠(见习)

导读

04版

一线观察

一场“气血双补”的产业变革
——聊城阿胶产业迎来转型升级新机遇

05版

中医药在聊城

让千年岐黄术
成为群众“医”靠

——写在聊城市中医夜校第三期结业之际

06版

我的养生之道

三两半炖鸡
补回好元气

