



长寿密码

流动的“修车铺” 不变的家国情

——89岁退役军人申怀忠的“小善”与“大爱”

文/图 本报记者 崔淑静
本报通讯员 刘书林

在冠县城区富华苑小区，住着一位89岁的老人申怀忠。他身姿挺拔、精神矍铄，眉宇间始终透着军人特有的刚毅。1956年，申怀忠应征入伍，成为解放军某部队汽车三团战士、进藏运输线汽车兵，常年驰骋在川藏雪域高原。1968年，他光荣退役，转业至冠县第五棉厂工作，1997年退休。他始终秉持部队淬炼的优良作风，以规律简朴的生活涵养身心。8月8日，记者走进申怀忠家中，探寻他的长寿之道。

日常家务亲力亲为

申怀忠日常生活注重规律作息、适度运动，以清淡饮食守护健康。五年前老伴离世后，为了不给子女添麻烦，他坚持独立生活，洗衣做饭、打扫整理、采买物资等家务均亲力亲为。这些日常家务化作常态化轻量锻炼，既让他筋骨强健，也实现了生活完全自理。

申怀忠作息数十年如一日，极为规律：春夏秋三季清晨五点半起床，冬季六点半起床。“我每天早晨先喝一杯蜂蜜鸡蛋花，暖胃又舒服。接着到广场或公园锻炼至少一小时，天气不好的时候就在屋里活动活动，这样一天都精神。”申怀忠说。

每天八点左右，他外出吃早餐，饭后与邻里闲谈散心。午餐安排在十一

点左右，餐后小憩一小时。下午两点准时下楼活动，盛夏高温则顺延至三点出门。闲暇时，他常与邻里打牌消遣，动静相宜，既能活动筋骨，又能锻炼脑力。每晚九点半，他以热水泡脚舒缓整日疲惫，随后上床就寝。

“我吃饭一直坚持少油少盐，三餐以米面杂粮和时令蔬菜为主，搭配些蛋奶、瘦肉、豆制品，每顿饭只吃八分饱。从当兵时起，就没再沾过烟酒。”申怀忠介绍。

帮人修车分文不取

在邻里眼中，申怀忠是热心公益、乐善好施的榜样。退休后，他常年骑车出门散心怡情，更将助人为乐当作独有的康养方式。他的自行车筐里，常备扳手、螺丝刀、钳子、绝缘胶带等维修工具，确保随时随地可用。

无论熟识的邻里还是陌生路人，但凡三轮车、电动车、货运车辆出现故障，小到零件松动、刹车失灵，大到配件损坏、线路短路等棘手问题，他都会主动上前，细致检修，全程无偿相助。

这份热忱善举，他坚持多年从未间断。8月6日清晨，申怀忠如常骑车出门，偶遇小区居民仁玉龙的汽车因电瓶老化无法启动，仁玉龙正站在一旁一筹莫展。申怀忠立刻上前询问排查，精准判定故障后，指引仁玉龙就近购置新电瓶，随后，他取出随身工具，熟练拆解旧电瓶、规整线路、更换配



申怀忠帮邻里更换汽车电瓶

件，细致检查每一处线路接口，反复打火确认车辆运转是否正常。故障彻底排除后，面对仁玉龙的连连道谢，他只是淡然摆手：“一点小事，能帮你解决问题我自己心里也高兴。”

荧屏内外皆是家国

养生，既要养身，也要养心。申怀忠之所以精神饱满、身体硬朗，非常重要的一点就是他始终心系家国、积极乐观。

数十年来，申怀忠每晚必看《新闻联播》，关心国事，与时俱进，晚年心态开阔、精神富足。此外，因为有过军旅经历，申怀忠格外偏爱抗战题材影视剧与军旅纪录片，看着这些画面，他仿佛又回到了那段激情燃烧的岁月。今年4月25日，冠县武训广场南侧影视城开始上映本土红色影片《鲁西儿女》，他先后两次到场观影。“这部电影拍的是咱们鲁西本地的事，看着很亲切。希望以后多拍些这样的片子，让更多人知道那段历史。”申怀忠说。正是这份赤诚的家国情怀，让他的晚年生活充实而温暖。

“我这身子骨，再干十年也没问题。”与申怀忠道别时，他拍了拍胸脯笑着说。说完，老人推着装有工具的自行车，慢悠悠出了门。他说天气凉爽些了，再去街上转转，兴许有人正需要搭把手。



申怀忠（中）与几位老伙伴打牌休闲

记者感言

身心俱养 福寿自长

申怀忠老人的自行车，像一个个小小的“流动修理铺”，常年装着扳手、螺丝刀、钳子、绝缘胶带等维修工具。无论邻里还是路人，谁的车子出了毛病，他总会停下来搭把手，修好了，分文不取，摆摆手就走。他说，别人一句“谢谢”，能让自己高兴一整天。这份随手而为的善意，早已成了他晚年生活里最踏实的快乐。

每晚七点，老人都会雷打不动地守在电视机前收看《新闻联播》，几十年未曾间断。他说，人退了休，脑子

不能退休。除了新闻，他还偏爱抗战剧和军旅纪录片，荧幕上的炮火硝烟，总能让他想起当年在川藏线上开车运送物资的峥嵘岁月。从高原风雪到荧屏光影，那份融入血脉的家国情怀，从未因岁月而褪色。

一个人心里装着别人，日子便过得温暖明亮；一个人心里装着国家，便有了不灭的精神信仰。像申怀忠老人一样，把自律融入每一个清晨与黄昏，把善意倾注于每一次俯身相助，把家国情怀深植于心底，如此身心俱养，便是最好的长寿之道。

康养

周刊



| 中医生活化 养生大众化 |

聊城晚报 | 03

2026年8月12日 星期三

责任编辑 / 崔淑静 美术编辑 / 李旭 校对 / 李丽

导读

04版



一线观察

山东药膳制作技能培训班

落地聊城

8月19日至22日开班

聊城市中医夜校

第四期开讲

05版



中医药在聊城

岐黄烟火入日常

中医生活化潮起水城

06版



我的养生之道

一碗梨汤润一秋

