

每天300个仰卧起坐、50个引体向上…… 96岁爷爷的日常火了！

每天300多个仰卧起坐，还有50多个引体向上，你以为这是专业运动员？其实，这是一位96岁老人每天的运动量。这几天，浙江永康老人郦德火，真的火上了微博热搜榜。

“现在寿命长不稀奇，关键要寿命长还健康。”保持好状态，郦德火还真的有一套。



每天做300多个仰卧起坐 注重锻炼坚持了20多年

“十几年前，最多的时候，能做600多个仰卧起坐。”聊起自己的身体，郦德火很自信。

记者了解到，郦德火出生于1926年，曾经是一名老师。其实他的身体也不是一直都这么康健。71岁时，他得过一场重病，一度在重症监护室住了7天。挺过这一关后，他离开了深爱的讲台，开始注重锻炼和养生。

如今，郦德火的生活很有规律：每天凌晨二三点就起床，先坐在床上拉耳朵，要拉1000多次，还会做做脚底操，之后80分钟内，要完成仰卧起坐300多个。

这一整套完成后，郦德火准时出

坚持写英语日记40年 90岁起免费教学生英语

运动之余，郦德火还会拿出笔和本子写英语日记。他曾是一名英语老师，退休后也一直没有把英语落下。

从50多岁起，他每天坚持用英语写日记，在他的书柜和桌子上整齐摆放着50多本厚厚的英语日记本，记录着这些年的日常生活。

自90岁起，郦德火开始免费给

网友为老人点赞 “文武双全！自愧不如！”

为什么郦德火的身体这么好？从一些生活的小细节里，或许可以找到一点答案。

“我很喜欢跟郦老师待在一起，跟在他身边，他对人对事的态度，很积极阳光，心态也好，心胸宽广，感觉自己也更平和了。”郦德火的学生徐康宁说，到现在，自己还是不断在向郦老师学习。

徐康宁举了几个例子。

以前在学校时，郦老师特别热心，哪位学生家里条件不好，他都会自掏腰包帮助他们。

年纪大了，郦老师开始注重养生。每天生活很规律，要看报纸、杂志，写写日记，中午会小睡一会儿，下午2时多，他会凑人搓搓麻将。

门，96岁的他会骑上六七分钟的电动车，来到永康的香樟公园锻炼。

锻炼之前，郦德火会先热身，在公园里走上几圈，再借助器械运动，压压腿，挂挂单杠，接着就是引体向上，要做50来个。

一位老人在公园里这么起劲地锻炼，总是有人啧啧称奇，一听说他的高龄，更是竖起大拇指：“我们年轻人的体能都比不上他呢。”

一个早上下来，回到家差不多是上午8时多。这样的日常，郦德火已经坚持了20多年。

郦德火还喜欢唱歌，锻炼完了，每天歌单里的歌，都会挑着唱上五六首，中气十足。

孩子们辅导英语，他还会将学习英语的技巧和知识难点装订成册，免费送给有需要的孩子。

郦德火说，自己学习的同时还能帮助其他人，满足了爱好，挖掘了潜力，也增强了幸福感和生存的价值。“只要我的身体许可，我会一直坚持下去。”

身边的人常调侃郦德火：“真的是忙得没空生病。”

另外，郦德火对饮食也比较讲究。荤素搭配好，每天都要吃水果。一般中午比较丰富，会有鸭肉、牛肉、猪肉、排骨之类的荤菜，搭配一些蔬菜，晚饭吃得则比较稀薄。“有空他就会揉揉肚子，所以没有便秘这种问题。”徐康宁说，郦老师的身体真的没得说，“什么高血压之类的，全没有，不用吃药，还会服用一点保健品。”

看了郦德火锻炼的视频，难怪众多网友自愧不如，直呼佩服：“好厉害！这是榜样！”“他很好地诠释了生命在于运动，这才是理想的老年生活。”

（综合央视新闻、钱江晚报）

七旬农民义务 守古桥半辈子

近日，70岁农民饶浩功再次来到离家约800米远的南桥，与儿子饶星火一起顶着烈日给这座元代古桥清除杂草。饶浩功家在

湖北武汉市江夏区山坡街道陈六村大屋饶湾，从1986年作出承诺守护好祖先留下的南桥至今，他已义务守护古桥36年。

承诺 定会守好古桥

20世纪70年代，南桥部分桥身坍塌，成了一座危桥。1985年，文保部门修复南桥，专班驻地就在饶浩功家。作为向导，饶浩功每天跟着工作人员进行勘查。

修复后的南桥1986年出现

挡土墙破损，饶浩功迅速向文保部门作了报告并求援维修。饶浩功虽然只有小学文化程度，但他知道这座桥历史悠久，很有价值。当着上级领导的面，饶浩功承诺自己今后一定会守好古桥。

巡桥 发现裂缝即修补

每天到桥上转一转，早已成为饶浩功的生活习惯。早年下田劳作，他早上5时就出门，途经南桥时会停下来，“桥上的杂草需要清除，行人留下的垃圾也要及时清理”。如今，七旬的他每天开着代步的农用三轮车巡桥。

因风吹雨淋和山体沉降，南桥的桥砖和挡土墙有时会出现一

些裂痕和破损。“我每天巡桥，发现严重情况会马上上报，小裂缝就自己修补一下。”饶浩功是当地知名的泥瓦匠，抹的砖缝光滑平整。

饶浩功曾在周边打零工补贴家用。每天出门前，他会先到桥上看一看，做一下清洁。“一天不上桥，总觉得心里少了点什么。”

奉献 4次获评模范

守桥，除了体力和精力，更多的是奉献。“一年要除4次草，主要集中在4月到9月野草生长旺季，每次喷施除草剂成本至少要60元。”此外，有些修补饶浩功一个人无法完成还要请人帮忙，每次都是他自掏腰包付帮工的钱。

这些年到底花了多少钱到桥上，他没有算过，也算不清楚。

南桥既是武汉市文物保护单位，也是湖北省文物保护单位。饶浩功1989年被聘为当地的文物义务保护员，先后4次获评模范义务保护员。

接力 动员儿子守桥

“守了一辈子桥，不能在我这里断了。”饶浩功多年来一直给子女们讲这句话。在饶浩功的动员下，儿子饶星火决定接力践行父亲当初的承诺。

这些年，饶星火只要有时间

就会跟着父亲一起巡桥。当父亲动员他接力来守桥时，饶星火没有犹豫便答应了下来。“老爷子年龄大了，我来替他继续完成当年的承诺，不要留下遗憾。”

（长江日报）

