

73岁年纪48岁身体，远赴非洲援建、登上《星光大道》 “上海最摩登爷爷”的传奇人生

“您今年究竟多少岁啊？”小有名气后，73岁的胡海总是被人这样问到。如今的他身高1.8米，体重68公斤，身姿挺拔，步伐矫健，年过古稀却貌似壮年。第一次见他的晚辈要犹豫是称呼他“海哥”“胡大叔”还是“胡爷爷”。

这样的冻龄外表下还藏着一段传奇人生：14岁成为国家二级射击运动员，35岁跨行自考进入央企从事外贸工作，后来走出国门援建非洲，因项目出色被塞内加尔共和国授予总统勋章。60岁生日当天，在人民大会堂被授予中国援外奉献奖。讲起这些精彩的往事，他时不时会朗声大笑。

但胡海更被人熟知的身份是“上海最摩登爷爷”。在2016年举办的“纳塔力上海摩登爷爷奶奶大赛”中，他依靠远超同龄人的俊朗形象赢得了最高奖项。此后他因为“冻龄”刷屏网络，多次登上《星光大道》等综艺节目。年轮的增加并不意味着衰老，理想的丢弃才是真正地老去。在胡海身上，我们能找到一个人在时光流转中保持年轻的答案。



[以下为胡海的自述]

人生七十古来稀

2016年，一家知名养老机构举办了名为“上海摩登爷爷奶奶大赛”的真人秀活动。主办方会帮参赛选手免费拍照，再通过照片的网络票选决出获奖者。我很想留下一些好照片，于是报名参赛。或许相比同龄人而言，我的气质更加年轻俊逸，因此没怎么拉票就在男生赛道中登顶，成为了“摩登爷爷”。

赛后，有经纪公司与我签约，并帮我请了知名摄影师小野杰西拍摄个人写真。那组照片里，我一身粉色西装，墨镜黑发，手插口袋，看见的人都觉得我只有三四十岁。这种外形和实际年龄的反差成了媒体造势的亮点，网络大咖和全国众多媒体都转发了我的照片，我好像一夜之间出圈走红了，“摩登爷爷”“冻龄爷爷”的标签也与我更加紧密地绑定。

有人问我，被大众这样称呼有什么感受？其实我心里没有翻起多大的波澜，对于我自己和熟悉我的人而言，我的外形、我的年轻是很自然的一件事，并不稀奇的。我没想到大家会那么惊讶、那么关注。而且起初我也不算很喜欢这个称呼，“摩登”可以说是一种年轻化的态度，后面非要跟着“爷爷”这个词，总觉得把我说老了。

但后来越来越多的瞬间让我觉得，好像真的是“越老越稀奇”。到南京参加难得的小学同学聚会时，同学们一看见我就开玩笑说：“这是谁家的第二代来了呀？”

还有很多人第一次见我总会问：“您今年到底多少岁？”我会这样回答：年龄对我而言只是数字。在我看来，每个人有3种年龄——生理年龄、身体年龄和心理年龄。虽然我的实际生理年龄已经73岁了，但是我用体脂仪测出的身体年龄只有48岁，甚至我自认心理年龄只有二三十岁。

我非常欣赏一首英文诗歌《Youth》，并且自己翻译过全文。“年轻不仅是人生旅程中的一段时光，更是心灵的一种状态、头脑的一个意念、生活的热情朝气、生命的涌动清泉。”只要姿态、神态、心态都保持年轻，不断学习新事物，就能越老越稀奇。

自强不息立如松

有一次，我受邀前往北京参加论坛活动，以“新时代新活法，怎样保持年轻”为主题，演讲了一个半小时。参会的大多是中年同胞，对这个话题非常感兴趣，我被他们选为了那天的最佳演讲者。

如何保持年轻？每个人的基因、体质条件不同，适合我的未必适合别人。对我来说，最基础的就是管住嘴、迈开腿。我已经严格控制饮食20年，中午日常只吃鸡蛋和苹果，晚饭则会吃自制酸奶、香蕉、花生和家常炒菜。家里烹饪用的果蔬鱼肉，都会用果蔬机清洗。以前我爱吃油条，为了健康没再吃过。

退休之后我一般5点多醒来，先在床上做保健操：用脚趾比出剪刀、石头、布，按摩腹部，活动肩膀。6点多起来后先进行肌肉训练：蹲起、俯卧撑、跳绳……现在我双飞还能跳几十个呢。吃完早饭后，我会做瑜伽，拉伸、平衡、冥想，俗话说“经长一寸，延寿十年”。我不青睐健身房，我喜欢自己买一张瑜伽碟片，在家里客厅跟着做。这种拉伸不必跟别人比，做到自己身体柔韧的极限就好。

瑜伽结束后，我会再练一段肚皮舞。我习惯每天睡午觉，时间不能太长但必须睡着。午睡醒来后录制全民K歌，唱喜欢的歌。晚上一般看看电视、新闻，晚上10点前一定睡，我觉得熬夜是很糟糕的事情。除此之外，我还有独门的健康秘诀——倒挂，为此我还买了专业的电动设备。

我的逆生长是依靠恒久的坚持积累才实现的。有些人看我现在显得年轻，就觉得一定是天生基因好。其实我体质并不算好，儿时有贫血的毛病，容易晕倒。说得夸张点，喝杯水都会胖。因为日复一日地办公室久坐，40岁之后颈椎病来袭，严重的时候手都发麻。从那以后我就开始钻研如何保持健康。

我觉得人最宝贵的就是健康、快乐、年轻。青春会流逝，生老病死都是人生，但人可以通过良好的生活习惯和科学的健身方法，减缓衰老的过程。只要在同龄人中显得更加年轻，就会拥有一种成就感。

世事浮云不足问

有人说我一定是被上天眷顾的，所以才能在人生的各方面做得尽善尽美。其实我经历过许多风风雨雨，只是我很少去跟媒体聊我人生苦难的部分。我家是烈属家庭，父亲很早离开了我们，母亲独自一人拉扯我们七个兄弟姐妹长大。

14岁我就成了国家二级射击运动员，第二年破了上海市青年射击纪录。但这条路阴差阳错没走下去，初中毕业后我成了国企一名浇筑钢铁的工人，24小时三班倒。后来因为干活踏实、人缘不错，我被提拔为单位团委书记，连续十年被票选留任。任何人生转折我都尽量往好的方向想，等待着柳暗花明又一村。

三十多岁我进入职工大学专修班学习企业管理，毕业后放弃原单位中层领导身份，转入进入外贸单位成为基层职员。四十多岁通过上海外国语大学英语专业自学考试，外语、外贸、报关、报检、报核乃至高级营销证书……能考的所有证我都慢慢考出来了，所以后来能代表中国援建非洲。回国后我本以为前途会一片大好，结果私企的外贸经营权放开，单位业务被竞争对手压缩，我不得不按公司需求转行做物流工作。其实人生就像一个舞台，你要适合各种各样的场景，扮演各种不同的角色，社会需要你干什么你就干什么。

表演、艺术是我青年时期未能摘得的理想。年轻时，我在上海市工人文化宫话剧学院接受过专业培训，甚至手抄了《演员的自我修养》。中国传媒大学北京广播学院到上海招生2人，他们选中了我。但因为当时我担任团委书记，单位领导不同意离职，就此错过。

回望我的人生，我并不觉得青年时期错过音乐梦、表演梦是遗憾的。把艺术当作专业的话，它是一种磨难，你磨得浑身伤痛也未必搞出名堂，而且老年之后总觉得自己的黄金年代过去了。但对于我这样当成业余爱好的人来说，无论歌舞还是表演，艺术就是一种享受。

所以我在退休后重新拾起了艺术梦想。我到社区群众文艺团队和老年大学学习民族舞、肚皮舞等各类舞种，跟本科生合作表演。《星光大道》点名让我去跳肚皮舞，我开玩笑说能艳压老年舞蹈队。我每天坚持声乐练习，唱各式各样喜欢的歌。比较拿手的是《西班牙女郎》，英文歌我最喜欢《Love Story》，录制综艺时我还唱跳过年轻人喜欢的《青春修炼手册》。

未来我希望能有更好的平台和机会，向世界展现中国老年人的面貌和风采。现在就是我的黄金年代，我的生活会继续沸腾。（新闻晨报）