



# 有滋味有价值 “乐活”生命每一天

91岁的庄亨浩多才多艺,80多岁开始学吹萨克斯



吹起萨克斯,庄亨浩的心情就无限愉悦。

**精神年轻 身体才会年轻** 看展会参加读书班,社会活动丰富多彩

白T恤、黑西裤,头发一丝不乱,皮鞋锃亮——眼前的庄亨浩,衣着清爽,精气神不输年轻人。这也是他一贯的状态。

参加读书班,参观展会,和厦大校友、老同事聚会,到生态农场呼吸新鲜空气……庄亨浩的微信朋友圈里,记录着今年的社会活动,丰富多彩;也展示着他的精神状态,活力满满。

“我们岁数大了,一个要保

重身体,一个要保持晚节。”庄亨浩说,能活到91岁,要归功于伟大的社会主义制度。没有新中国的成立,没有改革开放,就没有他的今天。“所以我非常珍惜生命当中的每一天”。

他觉得,晚年能多做些什么,取决于能活多久;也只有自己活好,才能为社会多作贡献。因此,“多活一天就要活得有滋味、有价值”。

## 原声

“老年人一定不要暗示自己老了,有小毛病要重视,但不要害怕,不要乱投医。上了年纪,总是要和慢性病共存的。”庄亨浩说,“要保持良好的心态,精神年轻,身体才会年轻;精神颓废,身体就会状态低迷。”

**想要学习 什么时候都不晚** 买来萨克斯执着拜师,“吹得听力都提高了”

今年7月份,一段庄亨浩吹萨克斯的视频被传到网上,引来了诸多点赞和转发。“庄老是棵长青树,又多才多艺。”有人夸。

关于他学萨克斯,有这样一段对话。那时他快90岁了,有一天听到萨克斯曲,觉得好听,突发奇想:“我是不是也学学?”于是,他托年轻的朋友帮忙找位老师。

老师:“这位老人家年纪多大了?有80岁吗?”

朋友:“有啊,奔九十里了。”

老师:“那不建议学。吹萨克斯对气息的控制有一定要求,要会胸腹式呼吸,中间还要换气。”

庄亨浩不死心,索性先整装备,买来萨克斯,继续拜师。

“学生”这么执着,老师不好直接拒绝,便让他试吹,响了!再吹个长音试试,还行;从重到轻再吹吹,不错;由轻到重再来一下,行啊!于是,拜师成功,学艺开始。初步入门后,他还上网“找老师”,坚持自学。

说到高兴处,庄亨浩起身

拿来萨克斯,吹奏起来。长音一口气能吹十四五秒。如今,他已能吹几十首曲子,《世上只有妈妈好》《绿岛小夜曲》《鼓浪屿之波》……信手拈来。

“每次拿起萨克斯,心情就无限愉悦,生活多美好啊!”他说,甚至“吹得听力都提高了。”

庄亨浩以自己的经历告诉我们:想要学习,什么时候开始都不晚。

面对老友新朋的夸奖,他偷着乐,说:虽有“混水摸鱼之嫌”,却有“自得其乐之趣”。

**才艺加身 做一抹绚丽的夕阳** 不停“起舞”练出底气,经常背诗健脑又励志

高龄之年学萨克斯,这份底气,来自于庄亨浩乐观的心态,也来自他离休后不停地“起舞”。

庄亨浩是市国标舞协会的创建者之一、省国标舞协会第二届理事会名誉会长。“交谊舞我跳了20年。”他说。

“据说,跳一个钟头的华尔兹,相当于走两公里的路,所以我现在的腿脚还可以”。2018年,他被中国老体协授予“第九届全国健康老人”称号。

“现在不能跳快三了,我就

放音乐漫步。一般散步很单调,有音乐就不一样。”庄亨浩打开音响,《梁祝》的旋律响起,他潇洒地走起来。“年纪大了走路,步子慢一点,步伐大一些,手要摆起来。”他边说边示范,喜感十足,在场的人不由哈哈大笑。

庄亨浩爱交朋友,朋友来自各行各业,年龄从二三十岁到八九十岁。他说:“我特别主张跟年轻人交朋友。青年人朝气蓬勃,跟他们交谈,会产生一种力量,永葆青春!”而他的幽默风趣,也使得各年龄段的人

乐于和他交往。

庄亨浩还爱背诗。“背诗锻炼记忆力,还励志。”他调侃自己一口“地瓜腔”,但他中气十足、声情并茂的诗朗诵,常是朋友聚会的“保留节目”。福建作家国风的《岁月》,网上流传的《你们年轻,我们也年轻》,他能一口气背下来。而他的晚年生活,正如诗中所写:

“你们是太阳,我们也是太阳。你们是一轮火红的朝阳,正在蒸蒸日上;我们是一抹绚丽的夕阳,同样灿烂辉煌!”



“我叫庄亨浩,村庄的庄,亨利的亨,浩然正气的浩。因我母亲希望

她儿子有所成就,亨通成大业,浩然正气高,走上一条康庄大道。可是,她这个儿子没什么出息……”面对来访,91岁的庄亨浩“认真”地做起自我介绍,“老顽童”的模样让人忍俊不禁。

唱歌、跳舞、朗诵都喜欢,华尔兹、布鲁斯、探戈、伦巴、恰恰也会跳,80多岁学吹萨克斯……离休后,庄亨浩不仅把自己的日子过得有滋有味,也给身边人带来了许多快乐。

记者 萧晓珍

## 老年人锻炼一定要“慢一点”

越来越多的老年朋友注重运动健身,以下这些注意事项可得记住。

当运动的时候,适合老年人的心率上限是“220减去年龄”次/分钟,请不要超过这个数值,在上述数值的60%至85%之内就可以。如果是60岁以上的老年人,心率一般不要超过135次/分

钟,如果是心脑血管疾病等相关患者,心率更要严格控制。

适合老年人的运动项目有八段锦、太极拳、五禽戏、散步、慢跑、快走、游泳、上举上臂等。

八段锦不仅能锻炼肌肉、维持平衡感,双手托天理三焦等动作还可以在在一定程度上调理脾胃。打太极拳可锻炼老年人的肌

肉等,对维持平衡是非常有利的,可预防老人跌倒。

运动能力比较强、动作特别灵活的人,可以视情况选择练习五禽戏。而对有行动能力的老年人来说,散步是较好的运动方式。散步时,应考虑心肺功能的承受能力,速度不宜过快。

慢跑、快走可提高肺活量,改

善心肺功能。游泳可减轻负重感,同样可以改善心肺功能。卧床老人可尝试上举上臂、腰腹收紧、扩胸运动等动作,以锻炼身体。

为了身体健康,动起来是益事,但是一定要慢一点、再慢一点。无论做什么运动都应该先热身,才不容易受伤。

(据武汉科技报)