

桑榆晚晴

- 18岁才入学堂，初中毕业留校当了老师
- 70岁时由自己出资，耗时10年编纂族谱

九旬“不倒翁” 学会玩微信

他70岁时开始编写《召陵齐氏族谱》，历时10年，80岁时编写完，共20多万字；爱旅游，足迹遍及泰国、新加坡、澳门、香港等地；他玩微信，常与孙女视频聊天；他叫齐丽甫，是一位90岁的老人，他乐观健谈，记忆力强，思维超前，勇于接受、学习新事物。让我们来认识一下这个“老顽童”吧。

□文/图 本报记者 朱 红

18岁才上小学 退休前一直从事教育工作

10月23日上午，记者如约来到齐丽甫老人家里。老人站在门口等候。蒙蒙细雨里，他穿着黑色的长款风衣，看起来很和蔼。

老人的老家在召陵区召陵镇齐庄村。他精神矍铄，非常健谈，除了耳朵稍有点背外，身体还不错。老人说，过去家里穷，一直没有上学。18岁那年，国民党到处抓壮丁，却不抓学校里的学生，这一发现令他非常兴奋，就跑到学校当起了学生。

“当时，我个子已经很高了。那么大小伙子，坐在一年级教室，几乎成了笑柄，但我任凭他们笑话，努力学习，硬是用三个月读完了别人几年才能读完的书，后来成为一名初中生。”老人笑呵呵地说。

初中毕业后他留在学校当老师，也就是现在的召陵镇拐张小学。

“刚开始教书时，有些问题我自己也弄不懂，就一边教学生一边自学，经常深夜苦读，终于，在学生面前，我能理直气壮侃侃而谈了，但我的身体也熬垮了，由于用脑过度，落了个脑神经疼的毛病，直到现在还经常犯这毛病。”老人回忆说。

老人又自豪地告诉记者，“我那时连送了两个毕业班，语文、数学等课程由我一个人教。我总结整理了大量不同题型，抄下来让学生练习并熟记，所带的班的成绩名列前茅。”

后来，齐丽甫又到其他几所学校当教师，担任过中学教导主任、小学校长等职务，直到60岁退休。



齐丽甫老人和孙女齐彤一起翻看族谱。

耗时10年，编写20万字《召陵齐氏族谱》

退休后，齐丽甫老人一下子闲下来，一时间不知道干什么好。当时很流行下海做生意，于是他也做起了生意，由刚开始不懂行赔钱到最后赚钱，竟然还攒下了十多万元钱。老人生性乐观，思维超前，他用其中一部分钱到泰国、新加坡、澳门、香港等地旅游，既锻炼了身体，又饱览了各地风景，长了见识。

70岁那年，齐丽甫想趁着身体还行，为齐姓家族做点事情，于是他自己出资，先后到山东等地，收集齐姓的有关家谱资料，并向别人学习族谱的编纂方法。他还在老家齐庄村，挨门挨户对齐姓人排查辈分以及每代的名字，这项工作做起来非常烦琐，几乎每家都跑了不下五趟。“核实不清楚，在编写的时候就会卡

壳，必须再回村里一趟，一一落实，这样才不会出错。”齐丽甫说。

齐庄村是个行政村，全村有近4000口人，人口排查下来就是几个月的时间。其间，只要他有空就回村里，跟老人们聊天，征求他们的意见和建议。“然后我没明没夜地整理誊写，用了59天的时间，将初稿全部写完了。那时我已经70岁了，第一遍完工后，我几乎累晕了，靠在沙发里，什么都不想做了。”齐老向记者叙述当时制作家谱的过程。

“这本书修改了多少遍，我也记不清楚了，我找了当时村里好几位有威望的人，征求他们的意见以及改进的方法。在村支书的支持下，在我80岁那年，也就是2006年冬天，这本族谱终于完工

了。我自费1万多元，印了100多本，分送给齐氏家人。”齐老激动地拿着这本族谱给记者看。

记者看到，这本《召陵齐氏族谱》封皮是红色的，鲜艳大气，封皮上“召陵齐氏族谱”这几个字非常醒目，“祖脉根深 谱系情长”这几个字是齐老耗费10年心血的真实写照。内文一共有303页，20多万字。“你看，这一页上有我的名字。”齐老翻到那一页，指给记者看。

在这本书的前面几页，有一段文字概括了齐庄村的历史变迁。此外，齐老还自己绘出了召陵镇地图、齐庄村地域历史平面示意图、齐庄村地域现状平面示意图，在图中还用各种不同的符号代表庙堂、水沟、学校、乡村公路等，一目了然。

乐观开朗，勇于接受新事物

“您当时已经70岁了，怎么有这么大决心去编纂族谱呢？”记者问。齐老告诉记者：“要想做成一件事，我的总结就是第一要有恒心。世上无难事，就怕有心人，只要有心做，一定能做成。第二要不怕苦，我有一股子拗劲儿，苦和累对我来说都不重要了。第三，要勤学习，不懂就学，不能装懂，可以边学边干，但不能说不会就不干了。希望这几句话对现在的年轻人有所帮助。”

齐老被称为家里的“快乐老

人”，他说，他从小吃了太多的苦，小时候几乎没吃过饱饭，没想到能活到现在，身子骨还这么结实，所以他很满足。他没有理由不珍惜现在的生活。

齐老善良乐观，后辈也都很孝顺老人，经常在周末和闲暇时带老人外出参加活动。中秋节前夕，他的孙子从洛阳回漯河看望老人，一家人还抽出时间，带着米面油等慰问品，到郾城区聋儿语训中心看望聋儿们。

“我今年还学会了玩微信呢，

我还会跟孙女视频聊天，我的微信呢就叫‘不倒翁’，是我孙女齐彤给我起的，我真是活到老学到老呀，哈哈……”笑声在房间里回荡着，齐老笑起来像个老顽童，让记者不由得心生感慨。

齐彤是名医生，她告诉记者，爷爷的妈妈活到了102岁，被刊登在1995年1月10日的《漯河内陆特区报》上。爷爷乐观、豁达、心态好，是他健康长寿的主要原因。希望老人也长命百岁，真的成为“老顽童”。

养生保健

健康老人的好习惯

朋友圈里常看到各种新鲜怪异的长寿保健方法，尝试一下未尝不可，但纵览长寿老人，大都过着安静祥和的生活，吃得好、睡得香、想得开。

吃得好 营养均衡吃饭七分饱

专家认为，一日三餐食谱中的各种营养素含量占全天供给量分别是30%、35%~40%、35%~40%，按照“五谷搭配、粗细搭配、荤素搭配、多样搭配”的基本原则，尽可能达到合理营养和平衡膳食的要求。

但是，由于老年人身体消耗少，所需能量也少，吃饭七分饱即可，太饱会加重肠胃的消化负担。老年人吃饭时别太着急，细嚼慢咽，最好少吃煎烤类的过硬食物。此外，老年人还可以少食多餐。

睡得香 根据季节调整作息時間

很多老人喜欢“早睡早起”，其实并不科学。专家认为，应根据自然界节律来调整睡眠时间，简单来说，就是跟着太阳的升落来调整。春天万物复苏，阳气开始生发，大家即使感到困也应早起。夏天阳气旺盛，可适当晚睡些，但早上一定要早起。秋天应适当早睡，但早上还得早起。到冬天则应早睡迟起，特别是老年人。冬天自然界阳气弱，所以除非体质强健，不然不提倡早起做户外运动。

另外，刚睡醒后不宜立即起床。应先让身体从侧卧蜷缩体位变为平躺体位，在床上略微躺一会儿，使四肢及各个关节伸展开来。起床后也应做几个简单伸展运动，让身体得到预热。

如果睡不好，可食用一些清心安神的食品，如百合、莲子等。这里向大家推荐一款药膳“酸枣仁粥”。做法很简单：取炒过的酸枣仁30~50克，在水中煮15分钟，将酸枣仁滤出，用过滤出的水煮粥食用。但是，这款助眠粥可能会对消化道有一定的刺激，消化功能不好的人谨慎食用。

想得开 别为琐事斤斤计较

有些老人老是胡思乱想。一般性格内向敏感的人易思虑过多，对人与事包容度不够，不满和抱怨也相对较多。当然，一些不良的社会和家庭环境也会对性格造成负面影响。有些老人总为子女操心，如再遇到婆媳关系不和，与亲家发生矛盾，可能造成老人失眠、焦虑、抑郁，甚至躯体形式障碍，由心理因素引起的身体各种不适。

专家建议，老人应放平心态，多些包容理解；培养兴趣爱好，跳跳广场舞、下下棋，多结交朋友，心情不好时多倾诉。如负面情绪挥之不去，长期失眠，无力排解，最好找心理医生寻求帮助，别一个人闷在心里。

据《健康时报》