

# 老人104岁还能打拳健身

## 百岁老人陈双仙:一辈子不和人斗气

■ 通讯员 李丽

在我县城区联盟新村的一处公寓楼里,104岁的陈双仙和儿子陈明均正坐在电视机前看体育比赛。这是一个十分普通的春日,吃完早饭后看一会儿电视,是这位百岁老人的日常生活内容之一。平常时光,陈双仙随女儿住在镜岭镇老家,今年的这个春天,她是和76岁的儿子在新昌城里度过的。

### A 老伴离开40年 她天天坚持打拳

陈双仙生了三个女儿和两个儿子,老伴66岁的时候走了,她跟着儿女们度过了漫长的40年。老人眉目清秀,个头小巧,穿着一身黑线的格子罩衣,虽然已经是104岁的高龄,但是头脑清晰,有许多往事,她还能够清楚地回想起来。

在老伴离开的40年里,有一件事成为她每天的爱好,那就是打拳。因为陈双仙的老伴是镜岭镇当地有名的拳师,两人年轻时,陈双仙也会和丈夫练习打拳,所以学会了一点拳脚功夫。

早几年,她每天扎马步,发力,出拳。“我这两年年纪真的太大了,做人还是四五年前那会儿舒服,那时候如果有人和我比试拳法,我还有点力气的呢。”陈老太太一口新昌话。

陈双仙演示了出拳。她站得工工整整,把腰带也系紧了点,一边出拳,一边喊着铿锵有力的口号。

儿子陈明均今年也已经76岁了。他说,拳法其实原本一家人都会的,只是他早就忘记套路了。

他说,小的时候,家里人口多,粮食少,父母那时候都很辛苦。“我们旁边原来有一个豆腐厂,我们家小孩子多,母亲就常常去那里讨一点豆腐渣,做各式口味的食物,给我们几个孩子吃。我十多岁就离开家去上中学了,那个年代的苦是现在的人无法想象的。”陈明均说,

现在真的是过上了好日子。

### B 三餐均衡 心态平和不生气

80多岁的时候,陈双仙还住在老家。房子背靠着山,她喜欢去山上干农活。她从不挑食,三餐饮食很均衡,以素菜为主,荤菜适量。山里空气新鲜,蔬菜又都是自己种自己吃。可能这些原因,她一直以来身体都很好,除了有一点高血压,几乎没有大毛病。

即使到了现在104岁高龄,陈双仙依旧很独立,生活能自理,还经常走到楼下去散散步,没事的时候就看看电视,每天晚上都能吃完一碗米饭,有时候到半夜还要吃点饼干之类的夜宵点心,自己的内衣之类的坚持自己洗。

陈明均告诉记者,母亲长寿,除了胃口好,就是她很少生气。哪怕是以前年轻时候,日子过得再苦,母亲的心态也是很平和的。农村邻里之间家长里短的事情很多,她从不和别人去争吵,始终很知足,经历丧夫、丧子,依旧保持着一份平和。母亲就是属于有什么事情都能够稳稳接住的那类人,心态特别好。

### C 开枝散叶 五代同堂

常年照顾陈双仙的大女儿现

在已经有了第四代,做了曾祖母,陈双仙则升级成了祖太外婆。整个家族目前有59名成员,虽然已经开枝散叶,平常很少能全部聚在一起,但是过年过节的时候,儿辈和孙辈们都会拖家带口地来看她,她这位大家族里的最年长者,接待起孩子们来也是应接不暇。

陈明均说,自己和姐姐们关系都很不错,老母亲的事情姐姐们管得更多,毕竟她们同性之间更方便一些,但是大家有什么事都会互相商量、沟通,对老母亲的事情都放在心上。他们几个虽然自己年纪也不小了,但还能把照顾老母亲的责任承担下来。“跟着我住,一日三餐她自己吃,自己的内衣都自己洗和整理,老娘爱干净,不喜欢麻烦别人。”陈明均说。

采访的时候,陈双仙一直在和笔者拉家常,也说了很多年轻时候的事。说得最多的一句话,还是感恩现在的生活,表示日子过得很知足很满意。结束采访时,陈双仙和她儿子一定要送笔者出家门。她走路依然十分健朗,站在门口挥手道别,看起来就像80多岁的老人。

“我老娘她一直都很和善客气,我们到楼下散步的时候,不少人得知她已经100多岁了,都很爱和她拍照合影沾沾喜气。虽然现在大家寿命都越来越长,但是在我们城市小区能够自己散步的百岁老人还真的不多。”陈明均说。

## 路遇货车急转弯“甩”货 公交司机果断伸手援助

通讯员 吴君霞

104国道新昌会墅岭路段公路盘旋而上,弯多路陡,车辆川流不息。5月6日,在会墅岭地下坑路段,一辆货车急转弯时突然失控,发生车祸。在千钧一发之际,城乡公交驾驶员王志中果断伸出援助之手,受到乘客的交口称赞。

当日上午10时左右,城乡公交驾驶员王志中驾驶浙DD6398的包车从新昌驶往儒岙。途经104国道新昌会墅岭地下坑路段转弯时,对面车道载满布匹的货车快速冲过来,冲出路面,“嘭”地一声撞向山体,车上的货物也因惯性甩满了路面。

“出事了!”王志中没有多想,立刻把公交车停靠在安全地带,急忙下车,跑去查看货车驾驶员的情况。货车驾驶员受伤比较严重,头垂向副驾驶室方向,脸上、身上都是血,下半身还被卡在驾驶室无法动弹。王志中见状,焦急地询问伤者的情况,并从货车副驾驶室找来一块布,小心翼翼地垫在伤者头下,避免伤者受二次伤害。同时,随车的好心乘客及时报了警。

随后,王志中和乘客们合力

将甩在路面的布匹移到边上,让过往车辆可以缓缓通行,避免因此造成的道路堵塞。待救护车、交警赶到后,王志中回到岗位,把着方向盘驶向目的地。虽然耽误了不少时间,但乘客没有一个人有怨言,都纷纷竖起大拇指。

“当时惊出一身冷汗,只差一点点,货车上的货物就‘飞’到我的车上了。”说起当时的情况,王志中事后还心有余悸,但并没有影响他向受伤驾驶员伸出援手,“平时受公司‘红绿灯’义警的影响,车祸面前,救人要紧,我只是做了公交人该做的事。”

危急时刻,王志中毫不犹豫地挺身而出,彰显出其见义勇为的本能,是新昌公交人的缩影,他用实际行动向社会传递了满满的正能量,让新昌这座城市充满了温暖。

据悉,新昌“红绿灯”义警志愿服务队成立于2018年12月,是由城乡公交公司的优秀驾驶员自愿组建,由当初的40余人发展到目前的200余人,是一支经过县公安局交警大队业务指导,承担事故快处、隐患上报、安全宣传、行风监督职责的专业志愿者队伍。



## 停电预告

2020/5/12 7:00—12:00 35kV 镜岭变:竹潭 P396 线-镜岭 1097 线镜岭联 P1048 开关后段 新昌县-镜岭镇-镜岭行政村(镜岭自然村)

2020/5/12 8:30—12:30 35kV 羽林变:拔镇 162 线-拔茅三变跌落式熔断器后段 新昌县-羽林街道-王泗洲行政村-王泗洲自然村,羽林街道-拔茅行政村(金三路,拔茅自然村)

2020/5/13 8:00—13:00 110kV 新昌变:

沓元 P603 线-布政 P353 线沓元村 4 号箱分支线令克后段;沓元 P603 线-沓元五变分支支线跌落式熔断器后段 新昌县-羽林街道(临江社区-新昌大道东路,沓元行政村-沓元自然村)

2020/5/13 7:00—17:00 35kV 镜岭变:楼基 P392 线-楼基 P392 线雅庄 5# 变支线跌落式熔断器后段 新昌县-镜岭镇-雅庄行政村-雅庄自然村

2020/5/14 8:30—12:30 110kV 三联变:

金裕 P036 线-三联 6# 变配变跌落式熔断器后段 新昌县-羽林街道-三联行政村-三联自然村

2020/5/14 8:00—13:00 110kV 新昌变:沓元 P603 线-布政 P353 线沓元三变支线跌落式熔断器后段 新昌县-羽林街道-沓元行政村-沓元自然村;新昌县-羽林街道-沓元行政村-新昌县丰荣机械有限公司

2020/5/14 8:00—17:00 110kV 大市聚变:园区 P330 线-园区 P330 线老红旗支线

开关后段 新昌县-大市聚镇(管家岭行政村-浙江省新昌县三星轴承有限公司,大市聚镇-中国铁塔股份有限公司绍兴市分公司)

2020/5/15 7:00—17:00 110kV 山头变:古铜 P078 线-古铜 P078 线下衣新村箱变支线开关后段 新昌县-梅渚镇-下衣行政村-下衣自然村

## 遗失声明

章美丽遗失乡村建设规划许可证正本一本,编号:330624201900001,声明作废。

## 清算公告

新昌县聚新教育培训中心有限公司申请清算登记,并成立清算组,请债权人自本公告之日起十五日内,向本清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。清算组电话:13967587126,联系人:潘林明。  
新昌县聚新教育培训中心有限公司  
2020年5月8日

## 2020年新昌县卫健系统第一次公开招聘启事

2020年新昌县卫健系统第一次公开招聘计划招聘人员40名。具体的招聘计划、条件及报名等有关事项请登录新昌县政府门户网站(<http://www.zjxc.gov.cn/>)中“人事信息”栏查询。  
报名时间:2020年5月7日9:00—5月14日16:00。  
报名方式:应聘人员登录网上报名

系统(<http://qssy.zjks.com>)并注册个人真实信息后,自愿选择符合条件的岗位进行报名。  
咨询电话:新昌县卫健局人事科 0575-86023375。  
新昌县卫生健康局  
2020年5月7日