



叶恒清喜欢书法,至今臂力不弱。



叶恒清酷爱京剧,几乎天天到济南工商河边和戏迷们一起唱京剧。



百岁老人档案

【第57期】
报名热线:96706100

姓名:叶恒清
生日:生于1916年农历九月十二
籍贯:章丘县西涧溪村
学历:私塾四年
爱好:看书、京剧、书法
子女:一儿两女
饮食习惯:不挑食,喜酸爱甜,正餐不离肉
长寿秘诀:心胸豁达、经常活动、不喜烟酒



来自重孙的亲吻让叶老很是欢喜。



叶老虚岁百岁的家庭聚会上,家人和他开起玩笑。

打坐下棋唱戏 瞧这百岁范儿

文/片 本报记者 周青先

近些年,只要是风和日丽的日子,在济南工商河成丰桥边,您都会看到这位个子不高的老人,和票友们一起唱京剧。看他老人家这饱满的精神头和挺拔的身子骨,几乎没人相信他居然已经过了虚岁的百岁生日。

他叫叶恒清,工商河边唱戏,他几乎天天来,全靠自己走路,再坐几站公交车。他家住四楼,一个人就能走上去,不用任何人搀扶,高兴的时候甚至连手杖都不用。不光如此,叶恒清脑子很好,戏文记得清,下象棋也是一把好手。

别看老人现在心态乐观平和,年轻时也受了不少苦。叶老小时候读过四年私塾,年轻时当学徒学过做生意,会算账。解放后,他进了济南一家国棉厂干财务,到上世纪六十年代动乱时,一家受到冲击,他从济南被遣返到章丘农村老家务农,孩子们又被派到了大西北拓荒,一家人分离几处,十几年的时间吃尽了苦头,直到后来才重新团聚。

半生受尽磨难,但叶老从来没有失掉对生活的信心,一直坚持乐观的生活态度,大家说起他就三个字:脾气好,好得所有人都喜欢他。说起好脾气,他的一儿两女记得最清,三个孩子从小调皮捣蛋,做过各种荒唐事,但让孩子们记住叶恒清发火打孩子的经历只有两次:老大偷钱买的,他打了儿子两个手指头;女儿学抽烟,他打了一巴掌,“手举得很高,但打得一点都不疼!”

百岁高龄,叶老心胸更加宽广。他发明了一套干浴打坐的健身法,除了打坐冥想,就是用手从头顶一直干搓到脚心,每次时间长达40分钟,这也许是他的长寿之道。

就在最近,耳不聋眼不花、又酷爱读书的他搞到了一本季羡林自传,真是欢喜不已。叶老拿着放大镜看着这本大部头书籍,不到一个月就快看完了,还给孩子们讲起了心得。

现在叶老和小闺女、女婿三人住在一起,一到周末就一大家子聚一聚,重孙辈上门是他最高兴的时候,和小宝宝们玩耍也是乐此不疲。由于他自己的生活完全能自理,年近七旬的孩子们也觉得有这么个健康快乐的老爸,是一家人的心得。



▲叶恒清自己发明的干浴打坐健身法,已经用了30多年。



◀闲暇时分,叶老和大儿子下棋是个很享受的事。



◀叶老爱读书,最近的一本季羡林自传快读完了。