

# 103岁“功夫奶奶”曾执裁“武林大会” 百岁仍英姿飒爽

3月4日,在宁波市宁海县力洋镇东园村的一处老屋里,103岁的张和仙捧着一张全家福,眯眼端详许久。她笑着说:“今年过年,五世同堂了,真幸福。”

她的小儿子、63岁的冯传引站在一旁,指着照片里的人说:“今年回家过年的人有一百多个,有的特意从新疆赶回来。每年都这样,热闹得很。”

这位老人,就是当地人口中的“功夫奶奶”。张和仙出生于1924年,是张氏武术第八代传人,也是“山后武术”非遗项目的代表性传承人。她四五岁起就随长辈习武,日日不辍,“削”“掌”“插”等基本功,早已刻进了骨子里。如今虽已年过百岁,身形清瘦,但举手投足间,仍能看出那股练家子特有的筋骨劲儿。

2021年,98岁的她以“总裁判”的身份亮相乡村“武林大会”,还当场耍了一段棍术,动作利落,气场十足。那一年,她也成了村里人津津乐道的“网红”。

如今,张和仙的日子过得简单而规律。早起吃过早饭,稍



作歇息,就干点农活,农具在她手里仍旧“虎虎生风”。若不是亲眼所见,很难相信这是一个百岁老人的日常。

“她现在还是自己照顾自己,不让我们插手。牙口很好,胃口也不错。”冯传引笑着说,“说实话,她这身子骨,比我们这些做子女的还要硬朗。”

有人问她长寿的秘诀,张和仙的回答很朴素:“手上有劲,心里有底。”

山脚出发 山巅归来

## 76岁“阳光乐乐”的 轨迹人生



“这几天在准备下周的越野赛,我报了21公里的比赛。”3月6日,初见陈坚时,很难想象,眼前这个精瘦、利落的男人,已经76岁了。

他网名叫“阳光乐乐”,像这个名字一样,他身上有种藏不住的活力,“登山16年了,每一次登顶,都像完成了一件大事。”

76岁登山16年  
从隔天一趟到天天去

60岁那年,陈坚从杭州王星记扇厂退休,又去找了份活干。可没几天,身体先不干了。

一位医生建议他爬山,第二天一早,陈坚真的背着一壶水,晃悠悠进了山。

他至今记得第一次爬玉皇山的样子。走几步就得停下来歇口气,登个顶,得坐下来喘四五回。

从隔天去一趟,变成天天去。北高峰成了他的“根据地”。后来,山道上碰见的面孔从陌生到点头,从点头到搭话,从搭话到约着一起走。再后来,他的活动范围从西湖群山往外扩——富阳、余杭、萧山,哪儿都去。

“再往后就更野了,跟着大伙包车往外地跑,周一两趟,去哪都乐呵。”陈坚眯起眼睛,像是在数那些年走过的山头。

把山走成一幅画  
走轨迹像开盲盒

陈坚第一次走“轨迹线”是“印象群山”的发起人“峰外峰”设计的“玫瑰线”。

“头一回知道,走路还能走出一朵花来。”从那以后,他爱上了“轨迹登山”,并开拓了另一项“任务”——轨迹首测。设计者对着图纸画出一条线,能不能走通、需不需要绕路,得靠他们这些“开路先锋”去踩。有时候,他们得在山上钻林子、翻石头,把图形从图纸上“赶”出来。遇到走不过去的地方,还得自己开路。

有一回测“嫦娥奔月线”,两男三女,中秋前钻进林子。10公里的路,不少地方得手脚并用。“走轨迹像开盲盒,有花、有动物、有人物。看着轨迹一点一点走圆满,那感觉,比登顶还满足。”

“自从我登山开始,就一直很注重保护自己。”陈坚说,护目镜、速干衣、冲锋衣、登山靴和其他安全防护设备一个不落,“这样家人才放心我在外面跑。”

天不亮走到日落  
要时刻关注身体信号

今年1月,陈坚报了个名:环浙步道“问道100大满贯”。14天,10条轨迹,走了将近200公里山路。他没想到拿什么名次,结果走着走着,他和搭档成了赛事史上第一对完赛组合。

最后一站是“麒麟八库线”。那天清晨5时,天还黑着,陈坚就和搭档约在出发点碰头,摸黑进了山。翻了一山又一山,等跨过终点线,太阳已经落山了。

“从天不亮走到天黑,累是真累,高兴也是真高兴。”他说这话时,脸上挂着笑。

今年2月在登山途中,他小腿在半路突然抽了筋,坚持翻过两个山头,腿还是不对劲。他冲前头的队友挥挥手:“你们先走,不行我就下撤。”

最终他选择了下撤。

“不是二十多岁的年轻人了,得自己掂量清楚。”他说,当初登山是为了锻炼身体,现在更不能忘了这个初衷。如果硬撑着走下去,万一出点事,反倒违背了初衷。

如今他一周一半时间在山里走,一半时间在楼下遛弯。“三天不动就难受。”偶尔有人问他,76岁了还折腾啥?他指指远处若隐若现的山影,笑笑:“走不动那天再说,今天还能走。”

他说:“银发族运动,得从基础开始,慢慢来。身体不舒服,就停下来。山一直在,不会跑。”

本版内容据《浙江老年报》

## 大山里的“共享孙女”

90后村书记和留守老人双向奔赴



陈玉琴(右)在田间直播

春节假期过后,台州仙居县溪港乡百花村再次上演熟悉的一幕:36岁的村书记陈玉琴拿着一沓现金,挨家挨户敲响老人家的门。这些钱是她直播卖山货的收入,每次都要亲手送到每个人手里。

在百花村,陈玉琴是被老人们喊大的孩子,如今成了六七十位留守老人的“共享孙女”。百花村位于台州、温州、丽水三市交界处,离县城两个多小时车程。年轻人大多外出务工,留下的老人们,把陈玉琴当亲孙女看待。

“我们互相是对方的寄托,他们给我带来了很强的幸福感。”陈玉琴说。

去年秋天,她张罗着带50

位老人进城看戏。得知宁波小百花越剧团来仙居,陈玉琴四处联络,在多家单位和爱心组织帮助下,租了辆大巴。

今年春节,她又张罗起乡村趣味运动会——套圈、夹弹珠、简易保龄球,不为别的,只是想老人们聚在一起热闹热闹。“不只是物质上共富,精神上也要共富。”陈玉琴说。

2026年,陈玉琴计划完成两件事:带老人们去一次大海,那是台州这座山海之城的馈赠;带他们坐一回高铁,感受中国的科技发展。

“我想让他们看看,山外面的世界已经变成什么样了。”她说这话时,眼里有光。