



郭有忠一天要上下楼好几次。

【微纪录】



扫码看视频

图/文/视频 王媛
通讯员 郝鑫城

“大爷，又出来玩啦！”6月5日，在济南玉兴路玉函小区南区门口，过往居民向正在遛弯的郭有忠打招呼。郭有忠笑呵呵地一边回应着一边招手，“过来坐会儿！”

郭有忠出生于1925年，祖籍河南，从小父母去世得早，他跟着爷爷奶奶生活，到十几岁就去当兵了。郭有忠年轻的时候随部队支援边疆，认识了老伴，一个济南姑娘。俩人在当地结婚后生下一儿一女。1980年郭有忠退休后，他与老伴一起带子女搬回济南生活。六年前老伴去世，郭有忠就一直一个人生活。“我现在生活能自理，不想给子女添麻烦。”郭有忠笑着说，“儿女们住的都很近，几乎每天都来看我，轮流给我送饭。”这样一个“特立独行”的“零零”后老人，最喜欢的事就是出门遛弯散步。

“不论严寒还是酷暑，老人都喜欢出门走一走。”玉函小区南区居委会的李晔虹说，“我们去家里看望他，经常找不到人。”

老人除了眼睛看不太清外，耳朵几乎不聋，走路十分稳健。他家住四楼，每天上下楼梯出门遛弯，雷打不动。“我早上五六点钟起床，起来先下楼转一转。”郭有忠向记者介绍了他每天的日常，“吃完早饭后再出门，上午要在外面待两三个小时，溜达溜达串串门儿，和老人们聊聊天。中午回家吃过午饭，下午还要在外面待两三个小时……”怪不得居委会的工作人员都找不到他人影儿，每天在户外长达五六个小时，这是很多老人都做不到的，更何况是百岁老人呢。

也许正是这样的户外活动，让如今已经百岁的郭有忠身体仍然硬朗，常见的老年病他几乎没有，平时药也很少吃。“感冒了捂着被子发发汗就好了，不用吃药。”郭有忠笑着说。



儿女经常给他打电话问候。



郭有忠和老伴的合影。



邻居见到郭有忠，都会打个招呼。

『零零』后爱『户外』



老人生活可以自理，家里收拾得干干净净。



因为眼睛看不清，郭有忠从去年起去户外遛弯拄上了拐杖。



床头的收音机是老人平时的爱好之一，他最爱听的是新闻。