



大鹏展翅



自编健身操



红旗飘飘



挑战吉尼斯纪录

连日来,老寿星郭彩如的病情牵动着快报百万读者的心,然而今天,我们不得不再次遗憾地告诉大家:因病情恶化,昨晨郭彩如老人已猝然离世

## 110岁“武痴” 留下不老传奇,走了

### 清晨,老人走完 110岁人生

一切来得太突然。郭彩如的女儿郭明玲告诉记者,2月21日晚上九点钟,老人的思维还很清晰,有位敬老院的院长来看望他,问老人,“你还记得我的名字啊?”老人虽然说话费劲,但听到这句话后直点头。院长临走时,老寿星还努了努嘴巴,示意家人到门口送送客人。但到了凌晨,老人突然喘不上气来,手在胸部搓揉。家人喊来医生紧急抢救,打了强心针,经过好几个小时的抢救,老人还是不行了,脉搏越来越微弱。其间,老人忍受不了折磨,自己动手拔掉了输液管……在老人的最后两个多小时内,医生将时间留给了老人和家人。

“父亲临终时,意识有点模糊,呼吸困难,已说不出话来。”郭明玲说,当时他们轻声在老人耳边说,如果他没有什么遗憾,就合一下嘴巴。听到这话,老人将嘴巴合了一下。到了早晨6点30分,老人呼吸停止,走完了110岁的人生。

家里人告诉记者,老人生前曾有愿望捐献遗体,但家族里有一些上了年纪的人还是表示反对,由于老寿星走得匆忙,没有留下只言片语,因此遗体捐献恐怕无望。

### “朋友是世界上最好的防老物”

回忆老人以前的生活,家人说就是“平淡”。郭老曾经娶过三个妻子,

三个妻子都已相继入土为安了,三段婚姻都很平淡,但是在他心里却是永远的珍藏。家人告诉记者,老人生前经常感慨自己是有福之人,因为一生中碰到了这三个真心待他的人。

其中张氏是第三个妻子,能认字,老夫俩闲来无事,还发明了双人麻将的玩法,夫妻俩经常凑在灯下,打上几圈再睡觉。张氏原来身体不好,但是有老寿星的陪伴,一直活到98岁,2002年才去世。

“百岁老人”听起来给人一种孤高的感觉,但郭彩如性格却很乐观随和,有很多“能人”朋友,其中有十一代陈氏太极的正宗传人。成名后,郭老的朋友更是遍布全国,他经常念叨,2004年去《小崔说事》做嘉宾,崔永元是他认识最具幽默感的朋友。老人经常告诉家人,朋友是这个世界上最好的防老物,但是交际也要有度,给自己留一点空间,所谓君子之交淡如水。

### 104岁被撞断5根肋骨,奇迹般康复

说起来,老人的一生十分坎坷,甚至有劫难,但都被老人神奇地化解了。郭明玲告诉记者,这次老人走得太突然了,之前也有过几次,都是化险为夷,尤以2004年车祸最为惊险。当时老寿星录制完《小崔说事》的节目之后,去成都旅游,在高速公路上发生车祸,车子撞到路边的栏杆上,车上5个人都受伤了。那次,郭老的伤势十分严重,5根肋骨骨折。众

所周知,对于一般的老年人来说,骨折往往是致命的。

当时是在成都医院治疗的,但令人称奇的是,一个月后,老人骨折的地方已经完全愈合,没有一丝受伤的痕迹,随即老人就出院了,医院专家连称奇迹。

### 生前两大心愿未能实现

老人走的时候,也不是没有一丁点遗憾。老人生前有过很多愿望,首先就是破世界纪录。105岁时,老人在五台山体育场内以35.30秒的速度跑完了100米。据了解,南非的百岁老人菲利普·拉比诺维茨曾在2004年7月10日创造了30.86秒的百米成绩,但他那时比郭彩如老人小好几岁。

第二未了心愿就是参与拍摄一部武侠片,在公开的场合,郭彩如不止一次地说,最喜欢的是武打片和京剧。说起功夫影星,他最欣赏成龙和李连杰,并表示不太喜欢武打演员用替身,他认为:“每个人只要加强锻炼,都可以做这些动作。”他曾经向媒体透露说:“最盼望的就是能在有生之年上银幕,在电影或电视里扮演一个鹤发童颜、武功高强的长者。”老人甚至认为,他这个年纪做演员并不是奇迹,类似影视作品中“太极张三丰”、“欧阳峰”的动作他都可以演,也许正因为要证明这一点,老人才渴望能把自己的功夫留在胶片上。

如今老人走了,留下两大未了心愿,也许有点遗憾,但老人却留下了他的传奇……在此,我们也祝愿老人天堂一路走好。

### 传奇仍在

## 郭彩如和他的成名史

### 80岁习武

郭彩如1901年生于安徽凤阳,1948年带着全家来南京谋生,有六个子女,四个女儿两个儿子,已是五代同堂。老人在80岁时因胆结石开刀后元气大伤,体重大降。从那时起他开始学练中国传统武术,并且每天坚持3个小时,无论严寒酷暑从不间断。渐渐地,老人的体重从90斤增到120斤,白发慢慢变黑发,身体状况一度比年轻时还好。

### 101岁成名

回忆起来,老人大概是2001年“火”起来的。老人在汉中门耍了一套“功夫”,当时他双手紧握住旗杆,一用力,身体竟然轻飘飘离开地面,在空中缓慢伸展,直至笔直地与地面平行,围观的人都看傻了。当时老寿星连续耍了“红旗飘飘”、“大鹏展翅”等年轻人也难以做到的动作。恰好有一家报社记者经过,拍摄了图片,在101岁的时候,老人迅速成名了。

2001年秋,郭老接到了北京申奥宣传片制片人打来的电话,说张艺谋导演希望老人能在申奥片中表演。但因为时间冲突,张艺谋决定从江苏电视台的“万人盼奥运”中截出郭老“劈叉”的姿势,几个月

后,在莫斯科的北京申奥片中出现了郭老的身影。从此郭彩如老人真正走出南京,走向世界了。

2004年老人在崔永元主持的《小崔说事》栏目里表演了几个高难度动作,令人惊讶不已。

### 挑战自我

2004年,老寿星遍撒“英雄帖”全球“打擂”,南京就是第一站,在秦淮区健身中心,一共来了二十多位老年“挑战者”,最小的也有六十一岁,最大的八十四岁,攻擂的项目也是五花八门,各亮绝活。之后,他还去了济南“打擂台”。

2005年4月,老人在南京和12296人一起打太极拳,创造了世界纪录。

2005年,老人又迷恋上了短跑,并冲击老人跑步世界纪录,虽然只差几秒,但在年龄上创造了全新的吉尼斯世界纪录。之后的几年里,老人还自创一套高难度健身术。奥运火炬在南京传递时,老人还想当奥运火炬手,但因为年龄太大被“刷”下来,之后,老人曾多次参加南京和其他城市举办的老年健身大赛,并屡屡获奖。甚至有人专门为他写了一本书,世界上许多著名的媒体也都纷纷采访,几乎接近他的人,都吃惊于这个百岁老人身上的活力。

## 长寿秘诀:九字真经

郭彩如长寿的秘诀是什么?郭老生前用9个字来概括:七成饱、常跑跑、多笑笑。七成饱就是吃饭时不能吃太饱,七成就够了,他喜欢面食,每天吃两个鸡蛋,常吃蔬菜、水果,少吃高脂肪的肉,但从不挑食,也不吃任何补品。一生不抽烟,偶尔喝小半杯酒帮助消化,促进血液循环。最重要的是心态好,不去想那些烦心的事情,再大的压力,忧愁不放在心上,其次就是天天锻炼身体了。北京著名养生专家洪昭光看到郭彩如老人后,认为老

人的心肺功能非常好,百岁老人拥有一个六十岁人的心肺功能。

据老人的小儿子郭明高介绍,他父亲喜欢看京剧、看报纸新闻、酷爱书法,注重修身养性,自得其乐。而且生活非常有规律,每天早晨五六点就起床,晚上八九点睡觉,就连上厕所这样的事,老人也有自己的时间表。老人在养生的许多小细节上也非常在意,比如夏天,老人基本上不用空调。老人曾经说,夏天开窗户,空气好,而且每天微微地出一出汗,对身体很有好处,促进了排泄。

### 感动仍在

## 寻医热线昨天仍响个不停

昨天上午,快报96060热线仍然响个不停,有的读者甚至三次打进电话,一方面介绍治病良方,一方面给老寿星鼓劲。不少读者还请记者捎句话:“让老爷子一定要坚强,他真是个传奇。”郭彩如的家人知道快报读者们的热情后,非常感动,“读者想了很多点子,有的点子还真的挺不错,前天他们还想用一点读者的建议,但是看到老爷子身体太虚弱了,没敢动。尽管老爷子走了,但是他们还是特别感谢这些热心的读者,这一次老爷子的病情确实恶化得特别快,让人猝不及防。”