

# 退役中校過101歲生日 原來長壽秘訣有這些

 [udn.com/news/story/7326/4050472](https://www.udn.com/news/story/7326/4050472)

2019-09-16 17:48聯合報 記者李承穎/即時報導

**空軍**退役中校徐延齡今天在保康**長照**中心慶祝101歲生日，蔡英文總統及行政院長蘇貞昌商請嘉義**榮民**服務處，代表頒發「壽」字及「樂高百壽」壽屏，也為徐延壽佩戴賀壽金牌慶賀，場面感人。

徐延齡說，他的百歲養生之道，是每天仍維持打太極拳習慣，長達50年之久，飲食上習慣維持清淡，愛吃魚，保持開朗長樂的心，是長壽不二法門。

徐延壽的親人、嘉義基督教醫院長姚維仁、保康長照中心工作同仁和同住在機構的20餘位住民朋友們，今天共同歡慶他的百歲大壽，他喜好打太極，每天早操都會示範太極拳招式，帶領保康長照中心住友們共同打太極。

徐延壽在對日抗戰時，感於國家危難毅然從軍，並服役於空軍，後隨國民政府撤退來台，民國59年退役後沒多久，便隨著女兒定居在美國40餘年。

徐的女兒因考量到父親身體狀況，便帶他回台灣定居，他除了重聽、行動緩慢之外，精神猶佳、身型硬朗，從外型完全看不出來已邁入期頤之齡，保養得非常有道，是個「型男長輩」。

徐延壽今天唱起空軍軍歌，仍丹田十足，下棋、閱報也都難不倒他，他也感謝保康長照中心提供優良的環境、傑出的護理與照服員，讓他在40年後回到台灣仍然覺得像家一樣溫馨。

嘉基姚維仁院長表示，根據醫學研究顯示「健康吃、多運動、保持開朗心情」是健康長壽的原因，徐延齡不僅名字取的好，生活也是活力樂齡的最佳表率，在高齡化社會下應該學習他的精神，享受長壽樂齡生活。