



# 健朗豁达人长寿

对中国现当代文学有所了解的人，应该对马识途不陌生。笔者记得儿时读书，小学课本里就有马识途的一篇散文，那阵子老师就讲马识途是位老作家。眼下几十年过去了，笔者早已过了不惑之年，而曾经的老作家马识途依然健朗，只是耳朵有点背，但带着助听器也能正常与人交流，这不能不说是个奇迹。

今年迎来百岁寿辰的马识途，就像一条流淌了一个世纪的长河，也像一本撰写了一百年的厚书，其内容磅礴而繁杂，其生命的厚度与高度都令人仰慕。

马识途原名马千木，1915 年出生于重庆市忠县，16 岁便寻求救国之道，游学于京沪宁，投身于中国人民的解放事业。1938 年加入中国共产党，1945 年毕业于昆明西南联大文学系。中华人民共和国成立后，曾任四川省建议厅厅长，四川省人大常委会副主任，全国第六、七届人大代表，四川省文联主席，省作家协会主席，中国作家协会理事，直至离休。

马老在 1961 年出版长篇小说《清江壮歌》，震动文坛。70 岁后，马老以惊人的毅力和意志开始学习电脑，且很快就熟练掌握，成为中国作家中年龄最长的“换笔人”。87 岁以后，30 万字的电视剧本《没有硝烟的战线》就是他用电脑打字完成的。

在百岁之际，马老依然笔耕不辍。近日，他 22 万字的新书《百岁拾忆》即将由三联书店出版。马老自言：“我已百岁，垂垂老矣，如日薄西山，夫复何为？我偏不认命，还把往年的生活碎片拾掇起来，便是这本《百年拾忆》的书。”或许正是这种“不认命”的心态，让马老在百岁高龄，看上去依然是那么的富有精气神，那么的健朗豁达，甚至还透出一股子豪迈之气。

都说人生七十古来稀，马识途已经迈上 100 岁的高度，确实令人惊叹羡慕。如此高寿的背后，一方面可能跟马老的家族基因有关，因为他 103 岁的哥哥也健在；另一方面，显然跟马老特别注重养生有关。

马老的作息时间非常有规律，尤其是离休后的这几十年，他养成了有计划作息的好习惯。他每天早上 6 点半起床，并准时收听中央人民广播电台的《新闻联播》；早饭后，就读书看报，上午 11 点休息一会儿；午饭后，他一般不会马上休息，会先写写字，再看看书报，下午 2 点左右午休，4 点起来看书、写字或接待来访的朋友；晚饭后，他会雷打不动地收看《新闻联播》，晚上 10 点之前便上床睡觉。这些年下来，他几乎不用钟表了，生物钟会准确地告诉他作息时间。

90 岁前，马老每天都要到外面去散步 1 个小时，后来在医生的建议下，就不上街了，但他购置了跑步机、扭腰机，每天坚持活动半个多小时，这每日半小时的锻炼，还让马老找到了写作的内容，他根据室内健身的体验，编写了老年软体操“十段锦”，顺序是从头顶到脚面，洗面、揉眼、搓脸、揪耳、敲腿……

马老是作家，他不像有的百岁老人，对养生和自己的长寿原因说不出个所以然，而是很精炼地总结出一首朗朗上口的《长寿三字诀》：“不言老，要服老；多达观，去烦恼；勤用脑，多思考；能知足，品自高；勿孤僻，有知交；常吃素，七分饱；戒烟癖，饮少酒；多运动，散步好；知天命，乐逍遥；此可谓，寿之道。”如今，这首《长寿三字诀》已经在老年朋友中广泛传播，成为大家的“长寿经”。

(君林)

## 生活贴士



## 老人健康穿衣的法则

老年人的衣服要宽大、轻软、合体，穿起来感觉舒适，同时衣服样式要简单、穿脱方便，不要穿套头衣服，纽扣多的衣服也不宜多，宜穿对襟服装。

老年人的贴身衣服最好选用棉布或棉织品，不宜穿化纤衣服，因为化纤内衣带静电，对皮肤有刺激作用，容易引起老年人皮肤瘙痒。但有些患风湿性关节炎的老年人则可以穿用氯纶制成的裤子，因为氯纶产生的静电对治疗风湿性关节炎有一定的帮助。

老年人由于末梢血管循环较常人差，更容易脚冷，双脚受凉会反射性引起鼻黏膜血管收缩，引起感冒。因此，老年人要准备不同季节穿的鞋袜。在冬季，最好穿保暖、透气、防滑的棉鞋，穿防寒性能较优的棉袜和仿毛尼龙袜。

(新意)

## 老年人生活中的不良习惯

老年人生活中有哪些禁忌？

一忌过分仰脖。老人坐沙发上抬头看电视、与人交谈，时间一长易压迫颈部动脉使血流不畅，从而感到头晕、恶心，甚至可能导致半身不遂。

二忌猛然回头。老人走在街上，遇熟人呼叫，极易猛然回头。但因老人多有颈部骨质增生，颈骨急扭易压迫血管，造成头部供血不足，出现眼黑摔倒。

三忌裤带过紧。老人裤带最好用松紧带，不然裤带太紧，易使下身血流不畅，尤其是肛门，因毛细血管多，供血不好易得痔疮。

四忌说话快速。老年人说话莫要高声大噪，频率过快，应保持稳定的情绪，否则易使血压升高，也使心脏加重负担。

五忌吃饭过快。有些老人仍保持年轻时狼吞虎咽的习惯，但食物要细嚼才能有消化，饭吃得急，还易噎着。

六忌用力排便。老人常有便秘症，应按时排便；排便不顺时，应借助药物，不能硬排，因人在排便时血压易升高，过分用力，会晕倒休克，甚至还有生命危险。

(乐放)

## 坦然面对年老

两三年前，在公交车上有中学生要让座给我，说实在的，我那时相当吃惊：前几天我还让位给银发长者，怎么今天有人要让座给我呢？我不禁看看公交车窗玻璃上的自己，今天为何有老态或疲态？

但这两三年来，我已学会坦然面对年纪已大的事实。在公交车上，若有人让座给我，旁边且无比我看起来更老的长者，我会谢谢他，并欣然坐下，以免他因我过分婉拒而尴尬。人生有如一辆列车，迟早总会驶到终点，年老也犹如一部电影或小说，只要好好铺陈安排，越到后头，越能有精彩的情节。老妻有一朋友，家境富有，经常旅游，也有五十来岁了，却很怕谈到老，连要借给她日本女作家曾野绫子写的一系列如何面对老年生活的书，都直喊着“我不敢看”而拒绝了。

但老还是会逐渐来临的，与其逃避面对，不如坦然应对。如何过好老年生活，每人的财务、家庭状况不同，也无一致的标准可循。但最重要的是心态——



(晨风)

## 94 岁祖母的生活信条

94 岁的祖母经历过美国大萧条、第二次世界大战等一系列重大事件。我问她：“一生中，您是如何度过那些艰难岁月的？”祖母笑着回答：“一切都过去了，不是吗？遇事别太愁，事事都会好。”

她的人生有 20 条准则：

1. 今日事今日毕，任何事不拖延。有时候，“拖延”十有八九会变为“永不”。
2. 不要害怕让别人照顾你，这不是示弱，而是自爱。
3. 懂得放手。有时候，生活中失去的东西，可能有其更好的归宿。
4. 保持简单生活，至繁归于至简。
5. 经常旅游，生活更有新鲜感。
6. 忘记某人的名字，并不等于会忘记他(她)曾给予你的影响。
7. 提出好问题比给出答案更重要。
8. 别说“我将要”，庆祝“我做过”。
9. 回忆往事时，选好不选坏。
10. 宽恕不仅能摆脱过去的阴影，更可开启未来之门。
11. 你想要的不见得总能得到，但是你需要的一定会得到。
12. 没有计划必将一事无成。

13. 有时候，放慢脚步才是到达终点的最快方式。

14. 总有一天你会发现每件事的意义，事情都是相互关联的。

15. 有些人也有“有效期”，应该结束的关系不必强留。

16. 绝不要低估一本好书的力量。阅读就好像睁大双眼做梦。

17. 经常说“要我帮忙吗”。

18. 有朝一日，你会发现，只要能起床能呼吸就心满意足了。

19. 享受生活中的每一件小事，因为将来有一天，当你在摇椅中的时候，你会发现，这些事都是大事。

20. 生命中最快乐的时刻是放开你无法改变的一切。

(沙浓·凯瑟)



笑一笑，少一少；  
恼一恼，老一老；斗一斗，瘦一瘦；让一让，胖一胖。

——明·胡文焕《类修要诀》

(译文) 每天常笑，心里快乐会使人显得年轻；如果每天自寻烦恼，则身体也会显得衰老；如果每天都要与人斗心斗口，因耗费气血使人消瘦；如果遇事能谦让，则能心宽体胖。

中华养生  
妙语箴言

