

养生
有道

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，饮酒少；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嗓、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助消化，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)

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)

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惫？

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——

坦然面对老境，也就是要服老。比如说，我打羽毛球已十多年了，最近虽然还在打，但知道自己年岁已大，骨头已不硬朗，便将打球时间缩短，流流汗即可，不再跟年轻人硬拼了，所以，救不到的球，不要硬冲，免得受伤或骨折，反而划不来。球友把我当作老人家，安排我跟新学者或女生对打，我也坦然接受。以前年轻时带着孩子游玩，敢和他们一起坐云霄飞车或其他刺激性游乐设施，上个月，有机会去游乐场，对云霄飞车或太空山等会让年轻人惊叫连连的设施，我和老妻都敬谢不敏，年岁大了，自己又在吃降压药，不必逞强。

(晨风)

人生
感悟

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)

老年
健康

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，凶
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

