

# “奥运老人”郭洁的长寿之道



郭洁老人

2015 年 11 月 15 日，曾代表中国参加 1936 年柏林奥运会铁饼项目的“中国奥运活化石”、我国著名体育教育家、西安体育学院教授郭洁，在西安因病去世，享年 104 岁。

郭洁老人不仅是“中国奥运活化石”，也是我们现在倡导热爱体育锻炼、热爱健康生活、提高中老年人生活质量的模范。

## 长寿之道：要懂，要坚持

郭洁曾在百岁寿辰时透露，自己长寿做到了两点：要懂，要坚持。要懂就是要科学养生，懂得养生的知识，郭老介绍自己看过的中外养生书不下 100 本。要坚持就是不论刮风下雨都要坚持养生习惯。而在很多人看来，老人坚持

锻炼的秘诀就是坚持正确的锻炼方法，坚持科学的饮食习惯，保持良好的心态。

退休后的郭洁一边研究健康长寿理论，一边身体力行地实践着。他每天都会坚持步行半小时以上。郭洁在受邀去澳门讲养生秘诀时，住在酒店的 27 层，大家坐电梯上下楼，他自己却坚持爬楼梯锻炼身体。

郭洁在饮食方面非常“讲究”。油炸类食品他几乎不吃，也很少吃肉，一直都是清淡的饮食习惯，而且很少吃保健品，每天必吃的蔬菜就是南瓜。

## 一少二多三保证四不要

郭洁在潜心钻研健康长寿之道的同时，更

善于总结整理心得，他融合几十年的经验，总结出来“一少二多三保证四不要”的养生方法：一少就是少吃高能营养素、油和碳水化合物；二多就是多吃蔬菜、水果、粗粮和多运动；三保证就是保证每天的运动营养收支平衡、保证蔬菜水果主食平衡、保证吃多少消化多少的营养平衡；四不要就是不要久坐久站、不要抽烟、不要喝酒、不要生闷气。

郭洁一生经历了新旧中国的变化，经历了中国体育事业的沧桑巨变。郭洁曾表示，他这一生有两个心愿，一是参加奥运会，这个心愿已经完成了，另一个目标就是活到 100 岁，这个心愿如今也实现了。就像他自己曾说的那样：“我的人生无憾了。”

(新华)

## 贾耿氏的贤惠孝顺情怀

■贾国正

来到婆家后，妻子就一直被人唤作贾耿氏，这是老一辈人的叫法，而且也按这个名字上了户口，没有办法，但我作为她的丈夫，始终叫着她在娘家时的名字耿金英，觉得亲切。现在，我俩已经幸福地携手走过 37 个春秋，期间没拌过一次嘴，没红过一次脸。生活中遇到烦心事，都是爱妻忍耐谦让。提起她的贤惠孝顺，亲戚邻居无不夸赞。

2014 年底，是耿金英一生中最高兴的时候。由于政府多次表扬我的家庭，加上乡政府的工作人员见我有意写文章表达爱妻心情，就抽出时间帮我整理稿件，还指导我向《周口晚报》投稿。2014 年 12 月 2 日的《周口晚报》上发表了我那篇题为《夸夸我的老伴耿金英》的文章。不识字的老伴听说报上夸她是孝顺媳妇，更欢喜了，本来就满面红光，一高兴，红得更是光彩照人。

耿金英在我们四口之家地位是最高的，家里人尊重她，但是她事事仍先考虑别人，尊重别人。远亲近邻都知道我妻子的为人，我本人是最理解，也是亲身体会最多的。

我和耿金英组织家庭还有段有趣的往事。我的父亲和岳父都是老革命，关系很好，另外还有两位长辈，以前负责农村工作，四家人关系好，便相互转亲，巧的是各家年轻人都欢喜，没有意见。四家子亲戚从此来往不断，而且四个家庭生活美满。不幸的是我意外致残，但贤惠的妻子对我不离不弃，照顾甚好，我打心眼儿里感激她。爱妻不止一次说：“拍结婚照时发过誓，恩恩爱爱，白头到老。”又不断提醒我，四个家庭都和和美，我们又是大他们几岁的人，必须带个好头。我们的结婚照至今保存完好，每当金英关怀我极深时，我便拿出来思思看看，直看得眼里落泪。

父亲走了，母亲还在，现在已百岁，身体不太好，每天生活起居都由爱妻伺候。我肢体残疾，她还要整天照顾我。多少年来，我从未发现妻子的脸难看过，始终微笑着，她还经常劝我和母亲：“生活就是不易，必须顶得住难事。”每当我生活消极时，金英就会对我说：“每天干农活回来见你在家，我就喜欢，多热闹呀！”说得我心里暖洋洋的。

要说最让金英头疼也是最关心

的，就是我们的孩子贾文书，患有精神病，是幼年发高烧留下的后遗症，如今 31 岁了，整天因精神失常闹人损物。金英常带他去医院，但不见好转。金英总是极力爱护着儿子，她总劝我说：“不要难过，咱尽力养活他吧。”温柔的金英尽力伺候着我们三个生活不能自理的人，从未发现她有怨言，有过唠叨，也没有流过泪。母亲夸她，我也夸她，患有精神疾病的儿子虽然说不出话来，我想他内心深处也藏着对母亲深深的爱。

家中收入有限，妻子每月计划着开支。面粉是自己劳动所得，青菜是自己种的，生活平静而简朴。吃饭时妻子总是让母亲和儿子多吃有营养的。每次赶集回来，见到邻居家的小孩，她总是把番茄、黄瓜分给他们吃，到家时已所剩无几。邻居们常对我说起这些事，我也知道妻子的为人，觉得能娶到她是我的福气。这样的特困家庭，只有贤惠孝顺的好媳妇才能承担。

乡政府领导特别照顾俺，帮俺全家办理最低生活保障，还帮俺家申请了危房改造。整修房子时妻子跑着买水泥、运沙子，还要给修屋的师傅做饭，劳累得很，我心疼得直掉眼泪。在大家的帮助和妻子的辛勤劳作下，房屋修好了，干净整洁，全家人住在里面很舒服，我家的住房梦实现了。这又是妻子的功劳。

提起耿金英的贤惠孝顺，我的泪水不由自主地流下。我的另一半是个平凡的好女人，我的余生将放心地携手与她共度。



国之大

周龙兴摄

## 不能光等着

近日，和作家张峻同志通电话，我问他：“您还写东西吗？”他说：“写。最近刚发表了一个中篇，又给几位作者的新书分别写了序。”然后他又笑着幽默地说：“其实对我们来说，这也是一种乐趣，要干什么呢？总不能坐在家里光等着吧……”

他说的“等着”是什么意思，我懂。我也听别的老同志曾经戏说自己在在家待着无事，寂寞无聊，纯粹是“混吃等死”。

张峻同志是著名作家，曾出版过《搭桥集》、《睡屋》和《擒龙图》、《历史在说》等多部中短篇小说集和长篇小说。如今年过八旬，仍然精力充沛，笔耕不辍，不断有新作问世。这种精神，不能不令人敬佩。

如今，我也是年近八旬的老人了，退休在家，深知整天待着无事的寂寥和痛苦，所以对

于张峻同志前面说的“总不能坐在家里光等着”的戏言深有同感。俗话说，老有所为，老有所乐，对于我们这些七老八十的人来说，只要身体状况允许，还是要做一些力所能及的事情，这样不仅能够发挥余热，心情舒畅，对身体也有好处。如此先例已屡见报端。杨绛先生 1988 年 77 岁时出版小说《洗澡》，2003 年 92 岁时出版散文《我们仨》，2007 年 96 岁时成书《走到人生边上》。2013 年人民文学出版社出版了她的新 8 卷本、250 万字的《杨绛文集》，2014 年 103 岁时，还出版她的《洗澡》续集《洗澡之后》……

当然，每个人的情况不同，兴趣、特长都不一样，年老以后做些什么事情，那就要根据自己的实际情况而定。

(杨鸿恩)