

# “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,一直都是素淡的饮食习惯,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;四不要就是不要长坐久坐、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,是耿金英一生中最欢喜的时候。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。不识字的妻子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里地位是最高的,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,从未发现她有过怨言,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。在大家的帮助下,妻子的辛勤劳动下,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。



国之大事

■周龙兴 摄



## 不能光等着

近日,和作家张峻同志通电话,我问他:“你还写东西吗?”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,要不干什么呢?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了。

(杨鸿恩)