

# 长寿老人健身诗

■洪群英

长寿老人，大多有自己独特的养生之道。他们之中有的人把这种养生之道以自己或他人所写诗句的形式表达出来，读来感到颇有兴味，发人深省，给人启迪。

延安有一位年过百岁的老者，用这样一首诗来总结自己的养生之道：

酒色财气四堵墙，人人都在里面藏。只要你能跳过去，不是神仙也寿长。

他同时又这样说道：

酒无不成礼仪，色无路静人稀。财无不成世界，气无反被人欺。

不知这位长寿老人姓甚名谁，但我觉得他写的这两首诗颇几分哲理。“酒色财气”这四个字概括了一般人的基本生活需要，既包含物质生活内容，又包含精神生活内容。世界上的任何事物都有两重性，而且凡事皆有度。适度则有益，过度则有害。我们不赞成享乐主义，也不提倡禁欲主义。一般人都离不开“酒色财气”这四个字，但又不能在这四个字上有丝毫的疏忽和放纵。如不严格要求自己，一旦变得嗜酒、好色、贪财、纵气，将会导致腐败甚至毁灭。君不见，古往今来，上自帝王将相，下至凡夫俗子，有多少人就是倒在了“酒色财气”这四个字上。

## 二

闻名遐迩的世纪老人、爱国学者袁晓园女士，2001年在中央美术馆举办个人书画展，以百幅书画庆祝自己的百岁华诞。这不但是生命的奇迹，也是艺术的奇迹。这位老寿星神采奕奕，精神矍铄，思维敏捷，谈笑风生，令人赞叹不已。老人曾经长期旅居美国，后来回到南京定居，实现了她“树高千丈、叶落归根”的夙愿。可以这样说，袁老是我国现代第一个女外交官、女税务官，她对汉字也极有研究。她八十五岁回国定居，良好的环境，开朗的性格，健康的爱好，是她颐养天年的最大保证。老人还把文房四宝定为自己健身和精神寄托的最好伙伴，几乎每天都坚持泼墨作画写诗。对自己的养生之道，袁老写了一首题为《百岁感情》的七绝，极富哲理，诗曰：

不拜耶稣不参禅，不信气功不练拳。人间哪有不老药？顺其自然过百年。



## 三

北京大学原副校长、国内外闻名的大学者季羡林先生，每天凌晨三点即起床开始写作，每天还能写出上几千字，其效率和速度实在惊人。有人向他讨教养生之道和长寿秘诀，季老回答：我没有什么秘诀，没有秘诀就是秘诀。仔细了解，他有一个“三不主义”，其中有的内容与一般人的养生之道迥然不同。这“三不”就是“不锻炼、不挑食、不嘀咕”。所谓“不锻炼”，绝不是一概反对体育锻炼，而是反对那些“锻炼主义者”。季老认为，人生的意义与价值在于工作，而为了更好地进行工作，必须具有强健的体魄，因此，用一定的时间进行锻炼，是完全应该的、必要的。但更为重要的是，工作必须有时间，如果把大部分时间用于体育锻炼，而耽误了许多工作时间，那还有什么意义呢？所谓“不挑食”，就是生活中想吃什么就吃什么，用不着左挑右拣，怕这怕那，战战兢兢。季老认为，人和人的差异很大，讲究养生之道，不可一概而论。他平常以素食为主，偶尔吃点牛羊肉。外出开会、出差，他也从不挑食，什么都吃，结果胆固醇从来没高过。所谓“不嘀咕”，就是没有什么想不开的事，也从来不为自己的健康愁眉苦脸。

季老特别推崇晋朝大诗人陶渊明，尤其喜欢这样四句：

纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便顺尽，无复独多虑。

季老把陶渊明的这四句诗作为自己的座右铭。不难看出，季老对待工作和事业，采取的是儒家的态度，是进取的；而对待名利和生命的态度，采取的是道家的态度，是超脱的。他的态度也可以算作儒道互补吧！

## 四

著名爱国将领、千古功臣张学良先生，2001年在美国夏威夷溘然长逝，享年一百零一岁。这位世纪传奇老人，历经风云变幻，见证百年历史，实为世所罕见，将永为世人景仰。众所周知，他从1936年12月12日与杨虎城将军一道发动“西安事变”之后，被蒋介石辗转囚禁各地长达数十年之久，但他始终认为自己所从事的事是正义的，从无丝毫忏悔之意。移居台湾之后，他仍心实意坚，矢志不渝。张学良年满九十岁时，台湾一些记者纷纷前往追踪采访，询问“长寿要略”，想揭开他的“健康之谜”。张学良笑着回答：我的一生诸位都知道作为“刁民”过的漫长漂泊生活。移居台湾四十五年大家都看到，过的是幽禁生活，已用行动公布了我的“养生之道”。没有多少好谈的，不必对我作宣扬了。2000年6月3日，张学良百岁华诞。

新华社驻美国记者也去问及张将军养生秘诀，他笑答：怎么说呢？我不过在过简单的生活，什么也不放在心上，其他就没有了。后来，人们认为，张学良说的这短短数语，却

是他首次道破自己的“长寿密码”。“什么都不放在心上”，这八个大字，正是他人生总结的真言。在他差不多创世界纪录的幽禁生涯中，他所过的就是那种读书、写字、健身、养花、种树的简单生活。他一直坚持“淡泊生活，毁誉由人”的平常心，真正做到了拿得起、放得下。这或许就是他的“养生之道”。而这就像古代一位禅师所作的一首“禅诗”那样：

春有百花秋有月，  
夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好季节。

张学良垂暮之年，还给东北大学同学会刊物题词言志，用以表达自己的人生态度：

不怕死，不爱钱，丈夫决不  
受人怜。顶天立地男儿汉，磊落  
光明度余年。



## 祖国就是家

■周占中

我今年已经72岁，历经两个世纪，好像经历两个世界。童年时代，风风雨雨，饥寒交迫，吃过树叶、麦秸、野菜，没穿过暖衣，常常衣不蔽体。经济落后，人心不定。祖国就是家，家贫外人就看不起。

改革开放之后，祖国脱去了贫穷的外衣，换上了艳丽夺目的新衣裳。一代又一代领导人为民谋利，对外开放吸引外资，对内改善民生，全国人民欢欣鼓舞，放声歌唱。如今，人们过上了幸福生活，吃得好穿得

好，就连我这70多岁的老翁都换上了时髦的新衣裳。

在新一代党中央的领导下，全国各方面都有了巨变。如今去各个部门办事，看到的都是笑脸，听到的都是暖语。环境方面也有了很大改善，就连我们这个小县城，也是繁花似锦，处处芳香。

别看我年纪大了，还是喜欢到处走走，看到的最多的是人们生活的富足，听到最多的是对党、对祖国的歌颂。



## 乐趣

■诗影密码

沙颍堤畔拳生风，刀光剑影去无踪。  
酷暑严寒何所惧，换来健体一身轻。



## 小辈告状之后

我邻居是对刚结婚不久的小两口。一天，丈夫要去电影院看电影，妻子不让去，为此发生争吵。丈夫一气之下打了妻子一拳，妻子便连哭带骂地回娘家告状去了。

一会儿，女方和她的父母都来了。怕他们把事情闹大，我过去准备劝架，结果事情的发展却让我受益匪浅。

只见女方父亲正在心平气和地与姑爷谈话，当问清了事情的原因后，便走到女儿的身边说：“我当什么大不了的事呢，不就是想看电影吗？好！今天我请客，咱们都去看，为这点小事值得打架吗？”几句话说得女儿低下了头。姑爷见岳父并没有责备自己，心里很愧疚，连忙向妻子道歉认错，还当着左邻右舍的面做了保证，以后不再打架了。

看到这样的情景，不由得使我对女方的家长产生了一种敬佩之

情。我们常常看到或听到，小夫妻吵架之后到老人身边去告状，老人只听一面之词，不分青红皂白地袒护自己的儿女，把对方批评一顿。甚至明明是自己儿女不对，也要把没理变有理，先给对方立“规矩”，怕自己的儿女吃亏受气，致使小两口的“战争”升级，有的为一点小事还会闹出一场悲剧来。

常言道：夫妻没有隔夜仇。特别是刚结婚不久的小夫妻，斗斗嘴、闹闹脾气是免不了的，做父母的最好不要介入。如果真是到了动手动脚、摔盆砸碗的地步，不介入不行了，就要本着“亲者严，疏者宽”的态度来排解纠纷。但愿所有的长辈在听到小辈的告状后，都能像上面这位长辈这样去处理，这样定会全家和睦，共享天伦。

(石庄)