



# 作家马识途的 长寿三字经



老作家马识途近影。(资料图片)

对中国现当代文学有所了解的人,应该对马识途不会陌生,其作品《夜谭十记》被改拍成电影《让子弹飞》。如今,老作家马识途依然健着,只是耳朵有点背,但带着助听器也能正常与人交流。

马识途原名马千木,1915年1月出生于重庆市忠县,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,曾任四川省建议厅厅长、四川省人大常委副主任、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。

作为一位杰出的作家,马老自1935年起至今,已在全国报刊杂志共发表长短篇小说等文学作品19部。1961年,长篇小说《清江壮歌》出版发行,震动全国。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。去年年底,他22万字的新书《百岁拾忆》书稿完成,即

将由三联出版社出版。《百岁拾忆》是百岁老人的回忆录,马老从他的童年开始写起,用朴实的语句讲述不平凡的人生。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辍起来,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。

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,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同仁;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。

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……

跟马老是作家有关,他不像有的百岁老人那样,对养生和自己的长寿说不出个所以然,他很精练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,成为大家每天必诵的“长寿经”。

何君林 姚洪双

## 我的养生经

### 滚背: 矫正脊椎好法子

半年前有天上班,我突然坐立不安,一坐就像锥子扎一样疼痛难忍,走路都只能缓缓而行。马上去医院做了CT,原来是腰椎间盘突出引起的坐骨神经痛。针灸、理疗,吃中药1月有余,只是暂时缓解病情。怎料,半月之后,旧病复发,痛苦难耐。这样反反复复,总不断根。幸而不久前台湾的蔡先生教给我一个方子,亲身体验,有些效果,现在说来与各位分享。

像我们办公一族平时长时间坐在电脑前,同一个姿势,颈椎、腰椎难免僵硬受损。要是站立歪斜或坐姿不端正、习惯性翘脚、也会造成我们脊椎歪曲不直,脊椎一旦弯曲歪斜,很多毛病就会跟着来。

“滚背”这个动作可以矫正脊椎,基于每个人身体状况不同,体质也有差异,并非人人可以轻松“滚”,为求安全,需慢慢做。具体方法:1、并腿屈膝坐在地垫上,两手环抱住小腿,自然呼吸别太急促,收腹拱背,身体往后从尾椎、腰椎一节一节触及地面,刚开始脚还先不用越过头,多做几下后再视自己身体状况,然后滚到胸椎、颈椎,脚尖朝上,渐渐地双脚越过头,脚打直脚尖着地。2、躺在地上,两脚屈膝,两手环抱住小腿,抬头收腹拱背,身体往后从尾椎、腰椎、胸椎一节一节碰触地面,如此前后滚过来滚过去。视自己身体状况,有骨刺的人动作可更小更慢些。

驼背的人可以滚背,但速度要放慢,轻轻前后摇摆即可。或者头不抬起直接躺在地上,抱着脚弹动就好,老人家也可以这么做。

这是我腰椎锻炼的一点心得体会,望大家根据自己身体状况,做不到的就不要勉强,适合自己的才是最好的。

徐声华

## 常踢毽子益处多



踢毽子是一年四季、老少皆宜开展的一项体育运动,它是一项具有较强健身功能和娱乐性、艺术性的运动,作用功效多多:

**缓解慢性骨关节疾病** 踢毽子是一项比速度、比耐力、比技术的运动,经常踢毽子可以调节人的眼、脑、神经、四肢,通过下肢踢、落、跳、挪、转、磕、盘、拐等动作,使脚、腿、腰、颈、眼各部得到锻炼,提高速度、耐力、灵敏、反应、柔韧、弹跳、协调等能力。对颈椎病、肩颈部疾病、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛等慢性骨关节疾病有缓解作用。

**延缓衰老提高抵抗力** 踢毽子能促进全身血液循环和新陈代谢,增强心肺功能。踢毽子还可以促进腿部肌肉的增强和青少年骨骼健康成长,达到提高机体免疫力和抗病能力、延缓衰老的目的。

**防糖尿病和痴呆** 踢毽子对糖尿病患者有特殊的作用。糖尿病人由于营养过剩、体育锻炼缺乏,致使下肢萎缩,而踢毽子以人的腿部、脚部活动为主,带动全身血液循环,对调节人体血糖起很重要的作用,而且对老年痴呆有一定的缓解作用。

周向前

## 杠铃 (系列之七)

### 肱三头肌(2):杠铃仰卧臂屈伸

仰卧杠铃臂屈伸是锻炼肱三头肌最基础的动作,也是最有效的动作之一。

**目标锻炼部位:** 肱三头肌,对胸大肌、前锯肌和背阔肌也有锻炼。

#### 动作要领:

1、身体平躺在长凳上,双手窄握曲柄杠铃,两臂伸直,保持与肩同宽的位置并且垂直于身体。

2、动作开始时吸气,此时上臂不动,弯曲肘关节,使前

臂缓慢向头部上方下落,到离额头2厘米的位置时,运用肱三头肌的力量将小臂挺直,同时呼气,手臂再次垂直于身体时,停顿1秒钟再次下落。反复。

#### 【注意事项】

1、如果肘关节力量薄弱,可以不将手臂完全伸直,以避免受伤。

2、大重量练习挺直手臂时,应尽量用意识克制使身体不离开平凳。

3、接近力竭时,垂直的大臂可以稍稍向头的方向倾斜,借一点上胸的力量再做几次,可以让肱三头肌得到更多的刺激。

4、双臂起落时,双肘的距离要保持不变,保证刺激的是肱三头肌中部位置。

健身教练 俊宇



## 老人尿频 练甩手功

老人尿频,不妨常练练甩手功。因为通过手甩、身摇、气鼓荡等有节律的运动,可以将手脚经脉调动起来,促进气血在体内的运行,达到通脉、活气血、强五脏、壮筋骨、平衡阴阳的目的,对于缓解尿频有一定作用。

**具体做法:** 头正身直,双手自然下垂,两脚分开,与肩同宽,两眼平视,自然呼吸。然后两手同时向前、向后甩动,身体也要随着双手自然前后摆动。向后甩时,脚趾要用力抓地,力要发于腰,作用于手,落于脚跟。

薛福连