

■ 养生之道

李大爷的 五好生活

中国有句俗语，叫好人一生平安。这是一句祝福之语，同时也蕴含养生之道。能体现“好人平安”或“好人长寿”的最现实故事，就是我身边的长寿老人李小文。

李大爷是我在福建省宁德市打工时的房东。他八十多岁，但发不白，背不驼，脸色红润，声音洪亮。没有什么大毛病，吃得睡得走得，总是笑呵呵的。我问他有什么养生之道，他说：“做一个好人。”见我有些疑惑，李大爷又解释说，做好人的这个“好”，不单单是善良之意，还包括了其他好几层意思。

做“好”动之人

李大爷说，生命在于运动。退休之后，他每天五六点钟就起床了，先是淘米煮粥，接着去附近的公园散步。这散步，不能太慢，要保持中速，以身体微微出汗为目标。然后大声呼气，大声对自己说“今天你很好”，做好心理暗示。下午，李大爷邀上三五知己去游泳，既能锻炼身体，又能与朋友们交流，谈谈家庭事、烦扰事、快乐事。一天，很快就过去了。

做“好”吃之人

这“好”吃，不是做一个吃货，而是做一个会吃之人，挑剔之人，以防止“病从口入”。李大爷早晨爱吃粥，粥里放了五颜六色的杂粮，像包谷、小米、薏仁、莲子、红枣等，自己喜欢吃什么，就煮什么吃。午餐要丰富，以鱼为主，要保证营养，但不能吃太多。晚餐则以瓜果蔬菜为主，不能过饱，以六七成爲限。

做“好”乐之人

人生在世，不过百年，而人

的一生不如意事十之八九。到了老年，身体状况不如以前，儿女们的事情也多，哪能事事如意。李大爷的态度是，儿孙自有儿孙福，自己该帮的帮，不会过度宠溺。李大爷的儿子第一次创业时失败了，欠下一大笔债。对此，李大爷拿出自己的大半积蓄替儿子还债，剩余的便留作自己与老伴的生活费。儿子再要求其他，李大爷一概不同意。李大爷说：“儿子，你已经长大，是成年人了，不能再啃老了，去奋斗吧。家里的事，我来照顾。”于是，李大爷把孙女接到自己家，负责她的吃住与学习。除此之外，在以后的日子里，李大爷心态平和，该吃的吃，该睡的睡，并不忧愁。天天唱歌、下棋、听相声。后来，李大爷的儿子再度创业成功，现在一家人生活富足，其乐融融。

做“好”简之人

李大爷生活并不富裕，但也不缺吃缺穿。这个“好”简就是简简单单，善于在生活中作减法，而不是作加法。李大爷说，要做一个简单的人，不勾心斗角、不尔虞我诈、不贪财、不求名，甚至不强求长寿。

李大爷说，周围有些老人特别想要健康，为此，不惜花重金买各种保健品，结果，上当受骗，花了钱不说，还使身体受折磨，有的病情还加重恶化。李大爷认为，健康来自于严格的自我管理，来自于持之以恒的科学锻炼，而



不是靠药和保健品换来的，甚至这种想走捷径保健康的心态也是要不得的。所以，他一直做个实诚人，细细打理自己的身体，保持好“简”之人的作风。他说，大简无敌，万物之道在于至简！

做“好”善之人

好善，当然也是重要的健康之道，即做一个好人，善良之人，有德之人。

李大爷说，德泽万物，厚德载物。一个人，只有有了厚德，才能配享万物，否则，德不配其位，不但无益，还有害其身。在退休前，李大爷就常做“活雷锋”。比如，捐款助学，清扫公共场地卫生，义务捐血等，不求分文之报，却使内心清朗舒适。他说，人与人，要多一些理解与互助，多一些爱与微笑，才能滋养出善良之心。

退休后，李大爷参加了市义工协会，常参加各种活动；在自己居处附近，弄了一个街道小花园，把平时收集的草花免费摆出来，供市民欣赏；每周参加一次同龄老年人红色歌曲大合唱，回忆过往岁月，忆苦思甜，以充盈内心……

李大爷说，他还有许多与“好”有关的方法。他的长寿，就是得益于好动、好吃、好乐、好简、好善。他还说，要做长寿之人，就是做一个顶天立地的好人，内心坦荡，做事磊落，无愧于心，成为一个与天地同在、受人敬仰的人！

湖南 胡小卫

■ 人生感悟

品味闲适

退休之年，终于有了一个属于自己的小院子。于是，我在院子里辟出一片菜园，种上黄瓜、丝瓜、豆角、西红柿，又栽下一架葡萄和一棵柿子树。

春天到了，葡萄的藤萝上鼓出毛茸茸的小耳朵，聆听着春的信息。柿子树呢，等百花闹春闹够了，它才生出肥厚的叶子、花苞，青果则深藏于叶子间，只有到了深秋，它的果实通体变黄时，才露出“峥嵘”。瓜菜们该长叶的长叶，该开花的开花，该结果的结果。一年四季小院子里都是美丽又饶有诗意的。

有文友说，来到我的小院，就像走进了植物园。见我流连其间浇水施肥、除草捉虫，或端坐在葡萄架下展卷漫览，那悠闲的情景让他们直呼：“好闲适哟！”

不管你觉得自己是否已经老了，总之已经退休了，身份与环境都随之变化了，由工作转向闲暇，应当学会品尝“闲”的滋味。或持一根鱼竿，笑迎晨风朝露，临池垂钓；或约几个棋友“闲敲棋子落窗花”；或“采菊东篱下，悠然见南山”；或“枕上诗书闲好处，门前风景雨来佳”；或“尽日高斋无一事，芭蕉叶上独题诗”。

闲适，又分“身闲”和“心闲”。身闲只是有了闲适的时间，心闲才有享受闲适的心情，才是高境界的“闲”。常听一些名流侈谈什么“爱闲适胜于金钱”“爱闲适胜于名利”云云，可他们整日里被人前呼而拥，忙着觥筹交错，很少能够享受真正的闲适。名流如雷贯耳，名流富甲一方，这些都是我们普通人望尘莫及的，可名流也有自己的难处，属于自己的时间太少。那么，我们何不利用自己的得天独厚，趁着金秋晚年好好地品味一番闲适呢！

江苏 陈述南

■ 退休生活秀

和你一起慢慢变老

今年，先生已经跨越了八十的门槛。

岁月对人来说，真是一样捉摸不定的东西。许多年前，我和先生相识在音乐老师的课堂里，相别于上山下乡的列车旁，又相聚在生机勃勃的校园中。结婚后辛勤耕耘，从无到有，拥有了幸福的家庭、出色的孩子，五十多年的悠悠岁月转瞬即逝。

在感慨时间流逝的同时，不知不觉我们已经开始变老了。人生七十古来稀，十年前，我调侃先生，说他已属稀有，“现在是老值钱了。”先生晃晃脑袋，风趣依旧，紧接着他猛地回了我一句：“你不也状况频出吗？”是呀，那时候，我也是在奔七路上的人了，四处找眼镜，打着电话找手机。

不久前，我还上演了一出戴着帽子找帽子的闹剧，要不是先生把我拉到镜子前，我还在苦苦地寻找，不知啥时才出了门！

但我们都是不服老的人，我们热爱工作，仍然在职。从事多年的工作已经得心应手，压力也不大，继续工作不但能活跃思路，与人交往，还有一份收入，何乐而不为呢？此外，我和先生都还保持着爱看书的好习惯。先生喜读史记自传，我偏爱散文随笔，每天我们都有各自安静的时光，增长学问。先生还时不时地向我推荐好文章，鼓励我动笔写作。这些年来，我在工作之余每个月都写一两篇小文，投稿报刊，至今已刊出数百篇。

当然，到了这把年纪，我们

更是把健康摆在生活的绝对第一位。为了减缓衰老速度，保持健康的生活，健身中心成了我们每天必去的地方。除了跳尊巴舞外，每天一早我下水游泳，傍晚先生也乐滋滋地跑向健身中心。到了周末，我们双双跃入水中，欣赏在水中游弋自如的彼此。先生称赞我泳龄短，进步快，我也赶紧回敬，夸奖他“宝刀不老！”

晚饭后，我们漫步在社区小径上，享受安静美丽的黄昏。长长的路我们慢慢地走，已经走了许多年，但还有说不完的话。“执子之手，与子偕老”，如今，我们都是七老八十的人了，从容地一起慢慢变老，让每一天都充满阳光，这就是我们的暮年新希望。

重庆 陶诗秀

■ 祖孙乐

拿手乐器

前阵子，孙子放暑假时，我看他闲着没事，就想给他报个兴趣班。谁知孙子不乐意，说：“我不学，没用的。我妈之前给我报了钢琴、竹笛、二胡，我都学不到两天就不想学了。”

“学会一门乐器不错的，懂艺术，人也有气质些。”我继续鼓励道，“再说，擅长一门乐器的男孩子，看起来也更帅。”

“我有拿手的乐器啊。”孙子笑嘻嘻地说。

“你会什么？”我好奇地问。“我妈说我的退堂鼓打得最好。”孙子答道。

广州 黄超鹏