



# 王蒙的养生之道

“不养生”是王蒙的养生之道。作家王蒙曾就养生之道请教过著名学者周谷城先生，周谷城的回答只有一句话：“我的养生之道就是不养生。”王蒙听后大受启发，想到生活中有不少人，有的吃补药吃出了病，有的练气功练得走火入魔，有的练长跑把自己累坏，都是因为养生过头的缘故。

王蒙“不养生”，意思就是“逍遥而游”、“无为而治”，让自己的身心处于一种自然放松的状态。王蒙刻过一枚闲章，书曰：“无为而治、逍遥、不设防。”这是对“不养生”三字的注释。生活中

“不设防”可能会吃亏，但王蒙认为从长远看来，不设防，对人推心置腹，与人为善，可以交上一些真心朋友，还减轻了心理负担，对自己的身心健康是有益的。

养生过头的人，往往失去了人生的不少乐趣。舒松年先生在一篇文章里说，他有一位年近花甲的姓冯的朋友，冯先生的一切就为了两个字：长寿。为了长寿，他一生兢兢业业，诚惶诚恐，大事小事都不敢随便，唯一信奉的就是“静坐养生”。多活动怕伤筋骨，多说话怕伤神，多唱歌怕损喉，跳舞怕扭腰，读书怕坏眼，下棋打牌怕得高

血压，饮食吃素不沾荤，对素菜也百般挑剔，怕有的蔬菜不洁危害生命。冯先生把一切美味佳肴、一切文体娱乐活动、一切兴趣爱好都看成了危害生命的杀手，像他一样活下去，即使活到一百岁又有什么意义呢？

王蒙与冯先生的人生哲学恰恰相反。王蒙的兴趣广泛，业余爱好很多，他曾经说过：“老年是人生最美好的时候，可以力所能及地做不少事，也可以少做一点，多一点思考，多一点分析，多一点真理的寻觅，还多了一点享受、休息、静观、养生、回溯、读书、个人爱好的时间，无论

是音乐书画、棋牌扑克、饮酒赋诗、还是登山游海……”

王蒙认为老年是享受的季节，享受生活也享受思想，享受温暖爱恋，也享受清冷直到适度的孤独，享受友谊趣味，也享受自由自在。

王蒙的“不养生”其实并不是真的不养生，不过是主张自然、自由、轻松地生活，反对因“养生”而把人的生活弄得紧张、呆板、忙碌、谨小慎微；主张人的生活应该自然、自由、放松一点，不要过于做作、雕琢。

(达重)



## 父亲

几天前，和几个朋友去参加一个朋友父亲三周年的祭拜，我们在崎岖的乡间小路上行走了两三个小时后才到地方。由于是三周年，气氛明显活跃，别人是欢愉的，但朋友却是满脸的忧伤和疲惫。同来的朋友问我看到这情景有什么感想，我不知朋友想什么，但我又想起了父亲。

父亲是一个勤劳的人。在我的印象中，父亲的一生都在劳碌。由于孩子多、开支大，父亲一直在想办法挣钱养家。我小时候，老家种棉花的较多，父亲就买了榨油机、搂花机来挣钱，加上这些繁重的农活就够多了，加上这些，父亲更是没了空闲。在农忙的季节，十几亩地的农活只有父亲和母亲两个人操劳，父亲往往忙得顾不上回家吃饭，常常是母亲把饭捎到田间。由于劳累，父亲就喝酒解乏，饮食的不规律，加上长期的饮酒，父亲的胃落下了病，由于经济的拮据也没好好地治疗，直到疼得厉害了才去了县里的医院去看。当听到父亲是患了癌症时，我整个人都懵了，我不相信这是真的，但省城专家的诊断彻底摧毁了我的幻想。在专家的建议下，给父亲做了手术，手术很顺利，术后，父亲的身体恢复得也很好，我很高兴，因为专家说只要恢复得好，扛过5年就算痊愈了。手术的第一年麦季，在城里和我一起住的父亲非要回老家，说租住的房子小，天太热，不方便。我知道父亲是嫌在这儿开支太大，怕增加我的负担，我拗不过他，只好给他做了一个全面的检查，一切正常，我才放心让他回去。然而正是这个决定，让我悔恨终生。回到家的父亲不肯休息，竟然扬起了麦子，而正是这一次的扬麦要了父亲的命。扬完麦子，父亲累得吐了血，父亲没说，母亲也没说。直到父亲去世后，母亲才告诉我，知道内幕的我后悔得用手直捶自己的脑袋。

现在的我经济条件渐渐变好，当我享受好的生活时，想起失去的父亲，我的心中就会涌起阵阵的酸楚。“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”，这已成为我心中永远的痛。

(田正华)

## 多些社会活动能长寿

日本公共卫生学会东海年会上宣布的一项新研究发现，健康长寿离不开三大要素：适度运动、充足营养和社会活动。三大要素缺一个，死亡几率就会增加近50%。

新研究由日本国立健康营养研究所与日本静冈县研究人员共同完成。研究人员自1999年开始对10363名65~84岁的老人展开长期跟踪调查。调查内容包括参试老人的饮酒习惯、是否吸烟、运动程度及身体质量指数等三四十项指标。截至2010年，研究期死亡人数为1117人。结果发现，长寿者有三大共同点：1. 每周进行散步等运动至少5天；2. 一日三餐都摄入一定量的鱼肉蛋白及大豆制品；3. 每周参加社区或志愿者活动至少两次。统计数据显示，满足这三大要素的老人比缺少其中之一的老人死亡率降低51%。

日本国立健康营养研究所专家表示，运动和营养两大要求达标，但不爱参加社会活动的老人，其死亡率只降低32%。这表明，参加社会活动可有效降低老年人死亡率。基于这项研究结果，日本静冈县正计划展开“社会活动健康行动”，以提醒大众，重视参加社会活动对健康长寿的重要作用。

(李涛)

## 从名人名联中体味养生经

我国不乏吟咏养生之道的佳对妙联，这些谈论养生与长寿的名联，集知识性、科学性、实用性和趣味性于一体，是人们养生益寿的良方。

明代民族英雄郑成功为自己题写一副自勉联是：“养心莫善寡欲，至乐无如读书。”此联阐述了寡欲养性、为善施德、读书静心、读书求乐的养生之道。读书是大脑的有益运动，常言说“镜子越擦越亮，脑子越用越灵”，故读书可以推迟大脑衰老，保持思维活跃，有利于身心健康。

清代洋务派首领、两江总督张之洞撰写的养生对联是：“无求便是安心法，不饱真成祛病方。”“无求”并非“无为”，而是“知足无求”，人当“知足无求”时，就不会因需求过度而受辱，知道适可而止，就不会因贪求而招来身心俱损。“不饱”是指饮食要有节制，食不过饱。

清代画家、文学家、“扬州八怪”之一的郑板桥撰写的养生对联是：“青菜萝卜糙米饭，瓦壶井水菊花茶。”全联生动地概括了郑板桥的养生经验：常吃粗粮，常饮天然水，饮食清淡有益于健康。

(张雨)



退休后，我有感写过一首诗《人生船》：“曾棹韶华逆水船，沉浮进退几逢缘。无端遭遇蒙污水，有幸迂回避险滩。常忆和风铺细浪，淡思高峡剪长天。当今停泊港湾里，身远尘嚣未堕帆。”从中感悟，人生几曾沉浮，难得满足，但要常忆和风、少思恶浪，在生活中，知足常乐。同时，应常思进取，在学习上乐不知足。

## 知足常乐与乐不知足

刚退休时，我也曾一度彷徨。月有养老金，年有医保卡，本应知足。然而，电话铃声少了，敲门声少了，寂寞生忧。也耳闻有的领导退休后，权丢名失，心理忧虑而病。更看到许多老年人，或发挥余热，成就事业；或学习诗琴书画，丰富爱好；或操劳家务，含饴弄孙。著名诗人刘章“尚存一口气，不敢忘吟诗”的精神感动了我，通过拜师和自修，我收获了很多，应该知足而乐。同时，

我又看到自己的不足，继续研究学习宋词和元曲，并加强文艺理论的补习。最近，我的新书《同振诗词曲》出版，这正是：“陶醉诗词并散文，一枝秃笔认新门。翔天高鸟凭双翅，驰地飞车若许轮。”

我们心理上既要知足常乐，又要乐不知足。知足而欢愉，而平和；不知足而探索、而进取，进而又常知足，岂不乐哉！

(李同振)

## 退而不休的意大利老人

意大利老人对年老有新观念，许多老人达到退休年龄后，仍然选择退而不休的生活，坚持参加工作，活跃在社会舞台的各个角落。他们经过探索认为，随着时代的发展和社会进步，只有年过76岁才算是真正意义上的老年人。而60至75岁的这一年龄段，无论在生理上和心理上都不能算是老年人，可以称之为“新老年”。

这些“新老年”大多充满活力，不甘寂寞，乐于接受新鲜事物。一位在汽车保险公司工作的老人已80岁，仍开着自己的汽车上班。思维、谈话清晰，精力充沛，不亚于年轻人。

意大利招聘人员有着看重高龄和资历深的社会传统，为“新老年人”再就业创造了广阔天地。据统计，在意大利就业的人口中，五分之一以上是50岁至64岁经验丰富的中老年人。

热爱生活、享受生活，是意大利老年人的突出特点。他们注重保健，追求舒适，喜欢高品质的现代消费。在意大利的大街上常常可以看到一些对衣着、鞋帽、首饰讲究的人，他们大多是老年人。努力发挥余热，做自己可能做的工作，享受晚年的美好生活，是意大利老年人养老生活的一大特色。

(黑龙)



意大利是全世界老龄化最严重的国家。仅次于日本。每5个人中就有一人超过65岁，80岁以上的老人占总人口的5%。预测到2050年，65岁的老年人达到总人口的45%，成为名副其实的老年国。



相比其他人，老年人服用阿莫西林、头孢类抗菌药更容易出现腹胀、腹泻等不适，即抗菌药相关性腹泻。原因是服用抗菌药后可致肠道内的菌群出现紊乱，肠道内微生态平衡状态遭到破坏，生理性有益菌被抑制减少，使得致病菌增多、肠道黏膜屏障受损，进而影响正常的消化吸收和代谢功能。

因此，老年人使用抗菌药物时要记住四个字：

**诉**：患者就诊时，应主动向医生毫无保留地诉说自己的病情、用药以及有无药物过敏史，以帮助医生全面了解自己的身体状况。

**试**：病情确实需要使用抗菌药物的患者，最好先做个抗菌素药物敏感试验，以判断自己是否适

## 老人吃抗菌药 记住四个字



合使用，以及选出最合适的抗菌药。

**遵**：服用抗菌药物时，从剂量、时间及疗程方面一定要遵照医嘱，不可随意增加或减少，以确保用药安全。

**察**：在家用药时，患者应仔细观察自己的大便变化情况，有条件者可写个用药日记，若有病情变化应及时到医院就诊，尤其是出现长时间腹泻应尽快就诊。

(辛华)

