

单士元是著名的历史学家,他在文物、宫廷档案和古建筑等领域有很高的声望。他是1925年到故宫的,迄今已工作了70多年。

单老说:“我不是厨师,也不是医生,不敢说有什么养生之道。如果你当作笑话听,我倒有一句话,叫做:‘清晨一趟走,中午一碟肉’。其实,这只是我几十年来的生活习惯,够不上什么道。但我始终如一地坚持下来,应该说是得益于此,效果不错的。”

不以百岁为满足

◎崔普权 刘国荣

单老喜欢吃猪肉,欣赏苏东坡对烹制猪肉的研究。“慢着火、少着水,火候足时它自美……至于我的‘中午一碟肉’,一是量的多少要合适,二是中午吃比晚上易消化。再则,我的真牙早已‘退休’,假牙‘上岗’,自然是烂些好,入味又好消化。”

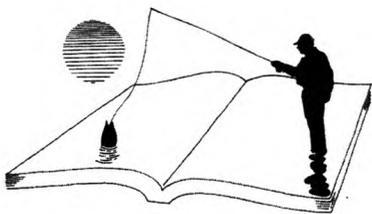
单老不抽烟、不喝酒,有饮早茶的习惯,每日是按顿喝茶,而并非渴了才喝。主食搭配米面各半,无甚苛求和禁忌,精力很充沛,社会活动依然很多。“这不,明天要去山东兖州,人在北京还没走呢,从山东回来后再去深圳的日程已经定下来了。”

单老说:“我不求万寿无疆,但绝不以百岁为满足,如天假我年,我希望活到把我许多还未做完的工作完成的时候。”

(摘自《当今高龄名人谈养生》
中山大学出版社)

阳台上钓鱼

◎马敬福



老爸年事已高,身子骨挺棒,脑子却越来越糊涂。他爱钓鱼,每天早上吃完饭,就要拿鱼竿,嚷嚷着去钓鱼。

我们用尽了办法:藏鱼竿,剪鱼线,扔鱼食……可不管怎么搞破坏,老爸都能把鱼具快速收拾好,趁我们不留神,溜出去。

周末,老爸拿着鱼具又要溜,我赶紧把老爸拉住,问他这几天一共钓了多少鱼。老爸摇摇头,说一条没钓着。我把老爸按在沙发上,说现在河道污染严重,鱼在河里根本活不了,都跑云彩里了。云彩里的水干净,鱼就跑到云彩里。要去云彩里钓鱼得坐飞机,咱家没有飞机,只能在阳台上钓。老爸乐得直拍巴掌。

我把躺椅摆在阳台上,老爸往上一坐,将鱼钩抛出阳台,像模像样地钓了起来。不大一会儿,老爸就叫了起来:“哟,还真有鱼,咬钩了!”老爸急收鱼竿,一条一□长的鲫鱼就欢蹦乱跳

地从阳台飞了进来。我冲老婆大叫:“快拿大木盆来!”老婆一脸狐疑,拿来盆子放到老爸脚下,老爸摘下鱼放到盆里,鱼立刻就游了起来。老爸一脸开心,又把鱼竿伸出了阳台。

一上午,老爸钓了三条鱼。

中午,我做了老爸最爱吃的熬鱼贴饼子。下午,老爸还要钓鱼,我说云彩里的鱼数量很少,得悠着点钓,一天最多只能钓五条,要不然就破坏生态平衡了。老爸虽然糊涂,可一提到要生态平衡就很配合。

从那以后,老爸再不出门,每天吃完早饭就坐在阳台上钓鱼。每钓上一条鱼,老爸脸上就会现出孩子般的笑。但笑得最开心的,还是我家楼下的李奶奶,我每天都得给她买一些鲫鱼,她只需挑出几条最欢的挂到阳台的鱼钩上,剩下的全都归她享用了。

(摘自《金秋·中年》2012年
第12期 图/连国庆)

爱上京剧不觉老

◎欧阳文彬

我居然活到了90多岁,真是不可思议。

我一生主要干了两件事:一是编辑,二是写作。80岁后视力逐渐衰退,读、写都有困难。84岁参加社区艺术团京剧队,开始学唱京戏,因为唱戏不费眼,更因为国粹艺术让我着了迷,85岁还进过老年大学京剧班。一般地说,专业演员到这个年龄也唱不动了,何况我对京剧完全外行,毫无基础,其实是学不好的。学来学去,戏友们对我的评价是:不容易。我明白这就是说我没唱好,但我已经欲罢不能了。90岁时一度哑嗓,又开始学弹伴奏乐器中阮。学院要记谱,要练指法,还要双手配合,比学唱更难。不过我既不必通过考试、又勿需上台演奏,为的就是欢喜。京胡一响,我就来劲,学一点,收获一点,沉醉在美妙的旋律中,其乐无穷。

(摘自《新民晚报》)