



每天早晚沿着林阴道走半小时，既呼吸了大自然清新的空气，也让工作了一天的大脑放松一下。

军事文学家魏巍的

养生经

■吴 铭

军事文学家魏巍先生的家是一个小院，坐落在北京西山八大处一面山坡上。客厅简朴、敞亮，颇具部队风格，墙壁上挂着一张巨幅中国地图，靠近沙发的小桌玻璃板下，是魏老的手笔条幅“黑发不知勤早，白头才觉读书迟”。魏老的夫人叫刘秋华，他们是1946年结婚的，魏老有两个女儿，一个儿子，儿女们成家立业后，各自都有了自己的小家。魏老与夫人相依为伴，默契和谐，品味着悠然的幸福生活。

80多岁高龄的魏老依然满面春风，鹤发童颜，思维敏捷，步履稳健。先生那恬淡的神韵，安详的举止，还平添了几分飘逸……魏老不老！魏老喜欢竹子，把翠竹当作刚直不阿、高风亮节的人品象征。他说：“竹子是空心的，古人曾有‘春木有荣歇，此节无凋零’的诗句，用竹子永不凋败、抗严寒耐冬雪来赞誉坚贞不屈的高尚情操。”魏老一席话，令人不由得联想起世人皆知的散文《谁是最可爱的人》。尽管世事变迁，如今人的观念变了不少，但谁又能否认魏老的作品给几代人烙下的深深印记？

魏老的养生经是坚持散步，起居有节。魏老的保健可以追溯到青年时代，他说：那时在部队，每天都要行军打仗，一天走八九十里是家常便饭，走五六十里就太轻松了。这种战争的洗礼，不仅练就了过硬的身体素质，而且练就了军人所特有的坚强意志。建国以后，由于工作繁忙，当时身体好，就没有注意保健。后来渐渐上了年纪，才开始意识到保健的重要。于是，开始了散步。每天早晚沿着军营山间的林阴道走上半个小时，既呼吸了大自然清新的空气，也让工作了一天的大脑放松一下。前年是魏老身体状况不好的一年，心脏病时时威胁着这位忘我工作的老人，但老人每天仍坚持散步，一次走不了半个小时，就改为十几分钟。

饮食方面，魏老从不讲究，平时吃的与普通人家的家常便饭没有两样，考虑到鸡蛋中的胆固醇含量高，所以不敢多吃，每周控制在三个左右；因为有糖尿病，要控制主食的量，现在基本上是早上一瓶酸奶，中午和晚上各一两主食，副食量也不多，几样清淡的小菜即可。魏老的起居生活很有规律，每天晚上12点左右

上床，早上6点半起床，中午睡一觉，下午3~6点是会客时间，其他时间看看书报，写些散文、言论等不太长的文章。

魏老携夫人亲自动手，将居住的小院空地开辟出来，秋种萝卜，春栽豆苗，不图收成，只问耕作。悠悠南风里，看看豆荚摇铃，丝瓜爬藤，都能让他生出许多回忆和感慨。魏老对早年在延安的生活十分怀念。那时，他们年轻、纯洁、简单、热情，革命的同志关系使他感到温馨和欢乐。延安时代的生活和战斗部队的生活是魏老最大的精神财富和乐园。魏老1991年离休，但他仍为人民任劳任怨。魏老说老年人不能一味地提要求、贪享受，而应该在精神和意志上做到“不忘群众，依靠群众，自找工作，继续革命”。这是他孜孜不倦的奋斗准则，一如他在《自寿》诗中的自勉：“鲁师遗训铭心底，痴牛永俯孺子前；胸中自有青松气，尽瘁不唱夕阳残。”

尽管魏老年事渐高，但却很有创作精神。2000年5月，汇集魏老主要创作成果的《魏巍文集》出版。这是魏老自己编著的全集，有10卷本400余万字。