



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“黑发不知勤奋早,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大好的一年,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。

9 RRJK