

百岁老人“吼”京剧

◎王大庆

江苏东台安丰古镇，长寿健康的老人特别多，家住安丰建设居委会的徐耕读老寿星就是其中的一位。

一个天气晴朗的下午，我专程前往安丰去采访徐耕读老人。还未进家门，耳边便响起了京剧声，细听是现代京剧《智取威虎山》中杨子荣“打虎上山”选段，虽然只是哼唱，但声情并茂。我们没想到唱京剧的正是徐耕读老人。他头戴鸭舌帽，身着中山装，满面红光地坐在椅子上，摆着手势，用脚打着节拍，手舞足蹈。院子里还站了不少邻居为他喝彩。

徐老生于1911年，生有4女，目前居住在小女儿家。徐老的经历颇有戏剧性，他原在安丰商业公司（原安丰供销社）工作，60岁时全家下放到安丰五星大队，70岁时落实政策回城。这才办理退休手续安度晚年。谈起此事，徐老显得很坦然，说落实了政策就好，没有必要对得失耿耿于怀。

徐老早睡早起很有规律，饮食习惯与一般老人不同——不喜素而好荤，天天桌上有荤菜，早上两个鸡蛋一个烧饼一碗猪蹄汤，中午不是糖醋排骨就是红烧肉，

晚上则喜欢吃一碗藕粉圆子。由于年轻时他喜欢举石担、抛石锁，因而身子骨很硬朗，一直没有害过病。4个姑娘女婿都很孝敬他，轮流照料他的生活起居。

徐老的最大爱好就是哼唱戏曲小调，特别喜欢“吼”京剧，每天都收看央视的戏曲频道。当年他



下放农村时，适逢样板戏流行，每当生产队的高音喇叭里播放样板戏选段，他就跟在后面学唱，后来他找人买了一台红灯收音机，更是与戏曲结下了不解之缘。从田头下工回家，便抱起收音机，边听戏曲边学唱，倒也不觉得农村生活有多枯燥。

从农村回城后，徐老有了一份稳定的退休金。这日子过得了“芝麻开花节节高”，他心里别提有多舒坦了，每天下午都到社区广

场“老人角”去“吼”京剧。徐老说，“老人角”当时还没有人“吼”京剧，一天他在社区广场转悠，突然听到不远外传来阵阵二胡声，是一位和他年岁差不多的老人正眯着眼睛拉曲子。徐老便主动上前搭讪，问他会拉京剧曲调吗？老人说只要徐老会唱他就会拉。徐老顿时来了兴趣，请他伴奏一段“样板戏”，老人欣然应允。于是徐老清了清嗓子，先来了一段“红灯记”中李玉和的唱段。虽气力有些不够，但没有走调，倒也博得身边来凑趣的人的喝彩。徐老又运足气力，即兴“吼”了两段《沙家浜》的唱段，大家都说唱得不错，拉二胡的老人也很高兴，要徐老以后下午没事时就来这里“吼”几段。

渐渐，社区广场的“老人角”成了小剧场，在徐老的带动下，前来听京剧的人多了，来“吼”几句京剧的票友也多了，每当有票友演唱，其他人便呷着清茶，眯着双眼，双手随着京剧旋律的节奏拍打着，时而迸发出一声“好”！乐得徐老等票友越唱越起劲。

徐老谈起京剧来神采飞扬，他说唱京剧不仅能充实生活，还能带来青春活力，具有养生之妙

用。因为气乃人之根本，气足则血盛，无气则无力。唱京剧最讲换气和用力，这本身就是对人体内精、气、神的培养。唱京剧，讲的是气沉丹田（腹式呼吸法），有助于调整脉搏频率和人体的内部功能，有益于人体健康。同时京剧艺术中不同的唱腔板式和曲调，刚柔相济和阴阳虚实的变幻能使人飘然欲仙，得到一种美妙的享受。促进身心健康，达到防病、健身、益寿的目的。

徐老的小女儿徐素萍说，她父亲九十多岁还能到“老人角”去“吼”京剧，这几年她们不让他外出了，徐老在家里也就由“吼”京剧变成哼京剧了。每天下午都坐在院里的椅子上哼京剧，越哼心情越舒畅，越哼生活越美好。

（责编：孙展）

第十年少

考试前

小明读小学。一次期末考试前夜，晚上他听见爷爷奶奶在讨论，明早做什么早餐给他吃。

他奶奶说：要不做油条和鸡蛋吧，一根油条两个鸡蛋就是一百分。

他爷爷略加思索后说：他考那么多门，100分不够，要不给他吃方便面吧，吃那个“统一100”。

对待身体要诚实

◎王洪武

头顶地、脚朝上、两只手抓住力点，“拿大顶”这动作连年轻人做起来也不易，江苏盐城市有一位老人却能稳稳当当地倒立一刻钟。

80岁的戴守诚每次“拿大顶”后，脸不红、气不喘、心跳如常。至于“空翻”、“滑叉”等高难度动作，他都“玩”得漂亮又轻松。戴老满面红光，额头没一丝皱纹，身上肌肉像钢铁一般，一拳头砸上去，打的人喊疼他不疼。他耳聪目明，记忆力特强，单位组织体检，他的各项健康指标都正常，令所有人赞叹不已。

问其这“功夫”怎么得来的？他嘿嘿一笑，露出两排整齐的“原装牙”说：“我名字叫守诚，对待自己的身体也诚实。”

戴守诚说，对身体诚实，首先是锻炼的时候不能投机取巧，做任何动作都要“到位”。像打太极拳，“下势”——身子要蹲下来，把重心全压到一条腿上，以增强腿劲。有的人怕出力，屁股撅上天，效果自然就不好了。锻炼身体还要持之以恒，



不能“三天打鱼两天晒网”。退休以后，他天天坚持锻炼，六七十岁时，每天早晚各练一小时，这几年，晨练降为40分钟，傍晚散步半小时，下雨刮风也不停。为练倒立，他把头顶都磨平了。

对待身体要实事求是，锻炼要量力而行，诚实地面对自己的身体状况。戴老特别强调，他出生在河北沧州的武术之乡，童年时就学过武术，只是工作后一度荒废了。老年“玩”它，那是“重操旧业”，而且是逐步加强体能。没有武术基础的老年人，要根据自己的体力循序渐进。

（责编：孙展）