

仙翁长寿诀

◇刘锴



辽宁省南部郭家村有位101

岁的长寿翁刘老，人称“百岁仙翁”，有一套自己的“长寿秘诀”。

练筋骨三更起舞。刘老年轻时即喜欢练气功，多年来一直没有间断。百岁老人练起气功来依然有板有眼，一招一式都透着娴熟和仙风道骨，而且“不上喘”。

归林泉远离尘喧。刘老原来家住闹市区，60多岁的时候搬到郊外的一片柳林里。柳林四处不着屯，环境极其幽静，老人得以在这宁静的环境中生活，心情每天都处于波澜不惊的状态中。闲

暇时，刘老就拎个马扎，揣上收音机，到林中的树荫下，看看书报，听听评书，间或还约上几位老友，在树林里唱几段京剧。

清淡口八分即饱。刘老喜欢吃清淡主副食，尤其喜欢吃豆类食品，水豆腐是餐桌上常备的菜肴。每顿饭，老人只吃八分饱。

戒烟酒惟好诗书。年轻的时候，刘老吸烟喝酒。进入老年后，他便戒掉烟和酒，转而迷上读书和写诗。老人读书很杂，只要有趣，他都爱读。偶尔也和老友们唱唱京剧，写些诗词。

与人善遇事宽容。刘老总是乐呵呵的，遇事讲究“与人为善”、“吃亏是福”；从来不与人争利，更谈不到争强好胜。老人说：街坊邻居之间，有啥过不去的事？相互间让一让，也就烟消云散。

保常态不喜不悲。遇到悲伤的事，老人很看得开，尤其是自己的晚辈去世，很多老年人受不了“白发人送黑发人”的打击。刘老则处之泰然：人这一生哪能没有沟沟坎坎？生与死，是一种新陈代谢，珍惜现在的好时光，比哭得死去活来要强得多。

求上进精神不老。刘老认为，心理不能衰老，不能当落伍者。刘老愿意和年轻人结成“忘年交”，还自己找事做，参加村里出板报、搞新农村建设规划。

会老友谈笑风生。老人经常约请老友来自己家里作客，大家在一起闲聊、唱和，在谈笑间送走晨昏。

（摘自《华人时刊》2012年第8期 图/陈明贵）

江苏东台安丰古镇，长寿老人特别多，徐耕读就是其中的一位。

徐老生于1911年，生有4女，目前居住在小女儿家。

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。

徐老特别喜欢“吼”京剧，每天收看央视的戏曲频道。他下放农村时，每当生产队的高音喇叭里播放样板戏选段，他就跟着学唱。

从农村回城后，一天他在社区广场转悠，听到阵阵二胡声，是一位和他年岁差不多的老人正拉曲子。徐老主动上前搭讪，

吼京剧赛神仙

◇王大庆

问他会拉京剧曲调吗？老人说只要徐老会唱他就会拉。于是，徐老来了一段《红灯记》中李玉和的唱段，博得一片叫好声。

渐渐地，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。

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

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，徐老就由“吼”京剧变成哼京剧。每天下午都坐在院里的椅子上哼京剧，越哼心情越舒畅。

（摘自《新天地》2012年1月）