



## 叔祖的长寿生活

这两天,在《浙江老年报》上看到关于长寿老人的报道,在记者的镜头中,三位110岁高龄老人银发苍苍,但依然精神矍铄。看着这三位可亲的老人,我不由想起我的叔祖,那也是一位长寿老人。

在我十岁那年,家里多了一位老人与我们同桌吃饭,六十多岁的样子,平顶头,瘦高个,五官清秀,腰板笔挺,灰白色的棉布衣衫简洁无尘,母亲让我唤他叔爷爷。原来眼前这位老人就是父母口中时常念叨起的、祖父最小的阿弟。叔祖行旅出身,孑然一身,没有成家,没有子女,在城里单位退休后,便回到老家。我父亲是他唯一的侄儿,自然就担起了养老的责任。

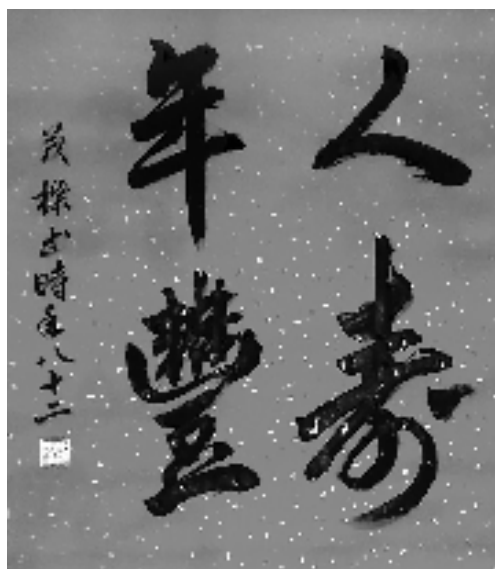
叔祖一个人住在他的院子里,三餐按时来与我们同吃。饭菜好坏、家事琐碎、婆媳矛盾,有时母亲与父亲之间拌几句嘴,他从不发一言,一切从容。叔祖不嗜烟酒,每餐只吃一碗饭,一点一点扒拉着碗里的米饭,细嚼慢咽,斯文得很,脸上一副若有所思的神色,宁静而和穆。

我上下学要经过他的小院,早上见他在院前锻炼身体,收音机里播放着早间新闻。很多时候,他坐在檐下,背靠着椅子,仰头闭目,陷入沉思。明亮的光影笼罩在他身上,一身干净的灰色中山装,整齐平贴,折印端正,领口上的风纪扣一丝不苟地扣得严严实实,一尘不染。叔祖不善言谈,不喜喧闹,有时他会在书桌前写毛笔字,铁画银钩,苍劲有力,往往一写就是半天。左邻右舍的春联,或者村里谁家有红白喜事,都会叫他来写。

叔祖难得出门,唯一喜欢的去处是去二里之外的水库钓鱼,带上他自己做的长竹竿,一个人静静地坐上老半天。头上云卷云舒,远处层层峰叠,风吹起他灰色宽松的便服,颀长清瘦的身躯,此刻的他像极了个隐士。

叔祖是90岁那年去世的。总结他的长寿秘诀,除了乡间清新宜人的空气、自身有规律的生活作息外,更重要的是拥有一份好心态。一个普通渺小的生命能将生活过得这样平和、安耽,倒也属人间至美。

盛新虹

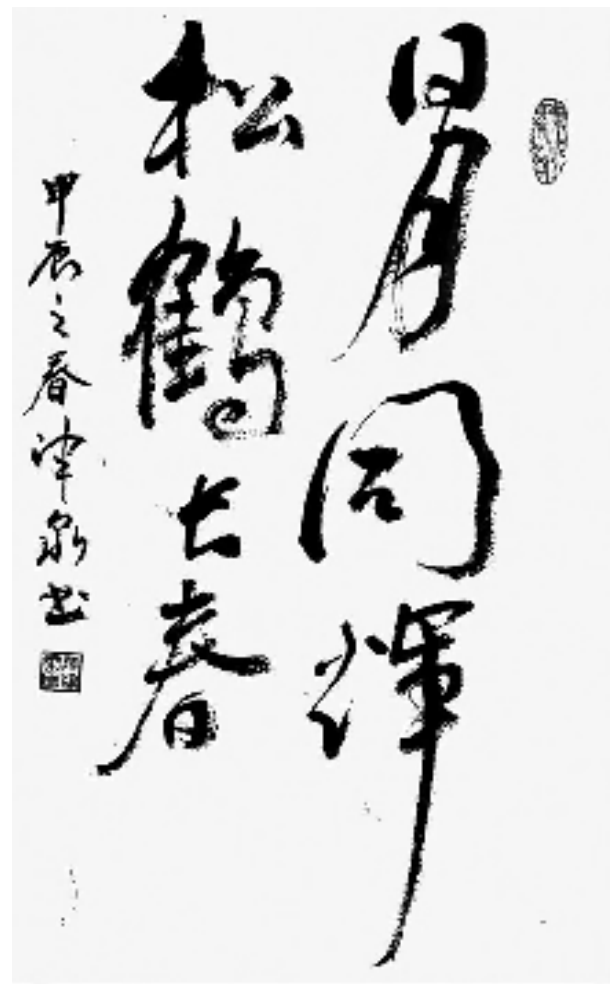


人寿年丰 陈茂樑

找到长寿秘诀,是很多人都津津乐道的话题,其实,秘诀就在我们的日常生活中。清淡饮食、药材食补、积极锻炼、放平心态……浙里养俱乐部会员用自己身边的故事现身说法,用多种形式分享各自的健康生活。

心有春光明月驻  
身无琐事烦忧来

心有春光明月驻  
身无琐事烦忧来 高法根



日月同辉 松鹤长春 陆津泉

## 日子放在歌里过

我的邻居五爷爷90多岁了,依然耳聪目明,爱唱山歌,爱聊天,是一个快乐的老者。见他每天都乐呵呵的,我曾调皮地问他有没有伤心事。他老人家张嘴就唱“日子放在歌里过,歌声如风过山坡。无论多少糟心事,嗓门一开忘忧愁。”以作回应。

五爷爷是村里数一数二的歌手,贺郎歌、孝歌都唱得很好,村里无论哪家有红白喜事,都要请他去开歌台,男女老少都非常敬重他。但这样风光的他,也曾有一段刻骨铭心的痛苦过往。

那时新中国刚成立,急需各类人才,五爷爷曾被当时的县文工团看好,抛来橄榄枝。当时的五爷爷还是个十七八岁的小伙子,能够通过自己的歌声改变自己的人生,是梦寐以求的事。谁知,因为家庭原因没有通过,与梦中情人一般的文工团失之交臂。从此,五爷爷浑浑噩噩,如同行尸走肉。他的父亲开导说,文工团肯定进不去了,日子总得过,忧愁苦闷是一天,开心快乐也是一天。不进文工团也还可以继续唱歌的,凡事看开点,人生才快活。后来,五爷爷彻底放下,起床唱歌、饭后唱歌、耕田时也唱歌……有他的地方总有欢乐的歌声。

再后来,他娶了妻、成了家,在村里有了威望,还用山歌去调解村坊邻居的矛盾纠纷,做了歌师也当过义务调解员,赢得了敬重。如今,一眨眼就90岁高龄了。

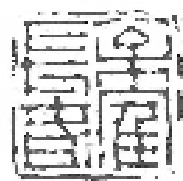
五爷爷说,高兴的时候唱首歌,苦闷的时候唱首歌,困难的时候唱首歌,成功的时候唱首歌,这样就开心了、乐观了,烦恼少了,会更健康、更快乐。

原来,这就是五爷爷的“长寿密码”。

诸葛保满



家有一老  
如有一宝 胡荣华



松鹤长春 缪贞谊