

# 启功幽默豁达享高寿



著名书法家启功坎坷半生，最终得享93岁高寿。他的助手曾问先生：“经历了这么多，你为什么还这么乐观？”他答道：“我从不温习烦恼。人的一生，分为过去、现在、将来。过去的已经过去了，现在很短，很快也会过去，只有将来是有希望的。”因此，他的高寿与他心胸宽广、谦恭幽默、平易温和的养生之道有密切关系。

## 风趣幽默

启功先生说：这个世界上面对我的字，大体上有三种人，一种是不认识我的人，他们对我的生存是无所谓的；第二种是对我感兴趣并且已经拿到我的字的人，他们盼我赶紧死；第三种人是对我感兴趣但还没拿到我的字的人，他们盼望我先别死。启功的话虽有调侃之意，却也道破了人生的百态。

启功先生还说他有“三怕”与“二不怕”。“三怕”指“怕过生日”、怕沾上“皇家祖荫”（启功为雍正九世孙）、怕

给自己介绍老伴；“二不怕”，一不怕病、二不怕死。这些话表明了他的生活态度，不为名不为利，豁达开朗过一生。

启功患颈椎病，发作时进行牵引治疗，本是件令人十分痛苦之事，可他却以一首《西江月》打趣：“七节颈椎生刺，六斤铁饼拴牢。长绳牢系两三条，头上数根活套。虽不轻松愉快，略同锻炼晨操。《洗冤录》里篇篇瞧，不见这般上吊。”

还有一次，启功先生接到了病危通知书，他竟风趣调侃地随口吟词一首：“浑身实难受，满口答无妨。扶得东来西又倒，消息传来贴半张；仔细看，似阎罗置酒，敬候台光。”将死亡说得如此轻松，如果没有“无身忘我”的超凡心胸，实难信手拈来如此幽默诙谐的诗句。

启功先生能如此乐观地看待生死，连阎王也无可奈何了，于是他又一次“策杖回家转”了。

## 谦恭温和

“学问深时意气平。”有真

才实学的传统学人，大多都谦虚谨慎，平易温和。

启功先生曾这样自叙生平：“检点平生，往日全非，百事无聊。计幼时孤露，中年坎坷，如今渐老，幻想俱抛。半世生涯，教书卖画，不过闲吹乞食箫。谁似我，真有名无实，饭桶脓包。偶然弄些蹊跷，像博学多闻见识超。”

1978年，启功先生66岁，作为一个书画大家，正当盛年，他却自撰《墓志铭》，满篇诙谐幽默——“中学生，副教授。博不精，专不透。名虽扬，实不够。高不成，低不就。瘫趋左，派曾右。面微圆，皮欠厚。妻已亡，并无后。丧犹新，病照旧。六十六，非不寿，八宝山，渐相凑。计平生，谥曰陋。身与名，一齐臭。”

在北师大校园内，师生们尊称他为“博导”。博士生导师启功便笑着说：“老朽垂垂老矣，一拨就倒、一驳就倒，我是‘拨倒’，不拨‘自倒’矣！”

启功外出讲学时，听到会议主持人说到“现在请启老作指示”，他接下去的话便是：“指示不敢当。本人是满族，属少数民族，历史上通称‘胡人’。因此在下所讲，全是不折不扣的‘胡言’……”如此见面语，立马活跃了会场气氛。

启功先生曾用卖字画的钱设立了一个“奖学助学基金”，但不用自己的名义，而是用他恩师陈垣的名义。他不计报酬为别人创作了很多书画作品，还多次捐资希望工程，而他本人始终过着粗茶淡饭、布衣土鞋的简朴生活。正是启功先生这种谦恭温和、心胸宽广、平易近人的性格，使他得以长寿吧。

据《现代养生》

## 健康生活

# 夏天别忘补钙

中国民间自古都有“苦夏”一说，特别是代谢能力减弱的中老年人，每到夏季，很多中老年人胃口较差，同时也减少了室外活动，多数选择在室内休憩。这样一来，容易造成厌食和身体缺钙，引发骨质疏松症。众所周知，骨质疏松症对中老年人的健康影响非常大。那么，夏季到了，中老年人该如何科学补钙呢？

首先，每天坚持运动30分钟以上。适当参加室外活动可促进骨骼对钙的吸收。

其次，每天一杯羊奶。羊奶含有人体所需的多种营

养物质，如有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，钙、铁、锌、硒等微量元素含量也极丰富，还有维生素A、B等。羊奶易于吸收，是比较接近人奶的乳品。

再次，适当晒太阳。皮肤经阳光照射后，能促进体内产生更多的活性维生素D，有利于钙的吸收。趁着夏季早晨适当地晒晒太阳，可改善或减轻中老年骨质疏松症状。

中老年人在保证以上三点的同时，还应合理膳食搭配，劳逸结合，保持心情愉快。 晚综

## 养生食尚

# 三伏天谨防营养失衡

中国人自古都有“苦夏”一说。进入三伏天后，难熬的酷暑让很多人“寝食难安”，有人吃不好，有人睡不好，此谓“苦夏”。

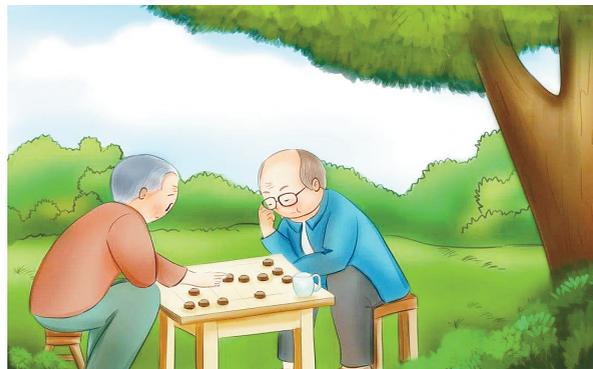
夏季天气炎热，气温高、湿度大，人体受此刺激，通常体温调节、水盐代谢及消化、循环、神经、泌尿系统等都会发生显著的变化，容易导致人体代谢增强和营养素消耗增加，从而表现出倦怠、厌食、体重减轻、心悸、失眠等症状。夏季也是流行性感冒和肠胃疾病等疾病高发的季节，同时

三伏天里，很多中老年人胃口较差，容易造成厌食，不利于营养吸收。对于体弱的中老年人来说，如果时间长了，容易造成营养失衡。

因此，夏季中老年人要在早晚适当参加体育运动，同时，多参加一些文体活动，保持愉悦的心情。建议中老年朋友早晚喝一杯加蜂蜜的温羊奶。相比于牛奶，羊奶更温和一些，在火热的夏季，对身体较为虚弱的中老年人尤其适合。既可补充胃口不佳造成的营养不良，又可以改善睡眠。 晚综

## 老年百科

# 老人下棋好处多



走棋对弈，情趣高雅。它在静中有动，不仅能锻炼思维能力，陶冶情操，而且对促进老年人的身心健康也有积极作用。下棋的好处大致有以下几个方面：

1.增加生活情趣。下棋是一种十分有益的娱乐活动。老年人退休后时间充裕，几位老棋友，相对而坐，饮茶品茗，横车跃马，杀上几盘，其乐无穷，会使老年人精神生活变得充实而丰富多彩。

2.可养身怡性。下棋时气平心静，谈笑之间决出胜负，性情也从中得到陶冶，于老年人健康颇有裨益。

3.能锻炼思维。棋盘之

上，虽然只有寥寥数子，但却趣味无穷。两军对垒，是智力的角逐；行兵布阵，是思维的较量。老年人如果经常下棋，自可锻炼思维，保持智力，防止脑功能衰退。

4.能防老治病。人到老年，机能衰退，精力渐渐不支。开展棋类等活动，可作为一种健康的娱乐和积极的休息，使他们摆脱日常生活中的纠葛纷扰，避免外界过强的精神刺激，从而起到防老治病的作用。

5.下棋对弈虽好处多多，但也应注意不要久坐，过一会儿就起身活动活动，因为久坐对身体健康不利。 据《皖北晨报》

## 健康生活

# 心理压力大会损伤大脑健康

美国加州伯克利大学研究人员发现，老人长期情绪紧张，干扰大脑海马体中的神经干细胞形成神经细胞，并导致髓磷脂覆盖在神经细胞上，阻碍神经细胞之间的交流，最终影响认知功能，包括学习、记忆和情绪。髓磷脂堆积还会诱发精神障碍，比如焦虑、抑郁和创伤后心理障碍等。

慢性紧张还会增加中风风险。美国研究人员对6700名45~84岁的成年人问卷调查，包括

紧张和抑郁等心理因素。8.5~11年后再次调查发现，紧张和抑郁程度最高的受试者中风和一过性脑缺血的几率比其他人高59%，引起这些人慢性紧张的原因是疾病、钱财和人际关系等。

另外，老人持续处于压力状态下，会让大脑变小。美国耶鲁大学研究人员发现，失去家庭、离婚、亲朋去世等，会导致老人大脑内侧前额叶中的灰色物质减少，而灰色物质掌管人的自控力和情绪。如果引

发紧张的事情持续增多，会让老人日后更难应对压力和困难。

不过研究表明，一些运动可减少压力对大脑神经的伤害。比如，每天进行30分钟缓慢步行，可改善情绪、缓解紧张。另外，冥想有利于缓解压力。还有一个简单办法：睡好觉。缺乏睡眠会增加人体内应激激素的释放，并对大脑健康造成负面影响。保持卧室清爽安静，规律睡眠，戒烟限酒，有助大脑健康。 晚综

## 小贴士

# 保持年轻心态 养心又养身

心境年轻是百岁老人保持身心健康的重要因素之一。中医认为，情绪过度变化可以引起疾病，但可以利用情志相胜的理论来减少疾病的发生。

另外，每日坚持锻炼对保

持肌肉、关节、脏腑的健康也有很大的帮助。太极拳在舒筋活络的同时，又能调理内脏，发挥健脾、补肾、调肝的作用，让老人的气血更加调和。

值得注意的是，虽然老人

并无出现明显的器质性疾病，但随着年龄的增长，听力下降的问题日渐显现。此时，要特别注重肾气的保养，日常多搓热腰部的相关穴位，以补益肾气、延缓听力的衰退。 晚综