

吕正操是享年最长的开国上将,也是最后一位逝世的开国上将。他曾用“打日本、管铁路、打网球”9个字来概括自己一生的经历和业绩。他打网球打到90多岁,打桥牌打到97岁,游泳游到98岁。

十位百岁开国将军长寿之谜

吕正操:享年106岁

吕正操是享年最长的开国上将,也是最后一位逝世的开国上将。在抗日战争时期,吕正操曾担任冀中军区第一任司令员。吕正操曾用“打日本、管铁路、打网球”9个字来概括自己一生的经历和业绩。说到吕正操的健康长寿,真是如有神助,堪称奇迹。他打网球打到90多岁,打桥牌打到97岁,游泳游到98岁。吕正操的夫人刘沙曾经这样概括他的养生之道:“读书、打桥牌、打网球,是吕正操晚年保持体力、脑力的三个有力招数。”

在吕正操写的一首七绝中,有这样两句:“最喜夕阳无限好,人生难得老来忙。”他还说:“人,不在于活多久,而在于多做事。”

萧克:享年102岁

萧克既是一位战将,也是一位儒将。他是唯一一位在红军时期担任过三个方面军领导职务的开国上将,也是唯一一位获得过茅盾文学奖的开国上将。

1985年,萧克从工作岗位上退下来之后,又取出早在战争年代就开始创作但因种种原因耽搁了40多年之久的小说初稿,重又开始修改。定稿后改名为《浴血罗霄》的长篇战争小说出版后,好评如潮,随即在1991年获得第二届茅盾文学奖。

文武双修、德才兼备、淡泊明志、宁静致远,这16个大字,大致可以概括萧克将军的养生之道。

陈锐霆:享年105岁

曾经担任军委炮兵参谋长、副司令员的陈锐霆,是一位有着传奇经历和光辉业绩的开国将军。

在陈老的客厅里,悬挂着张震上将书赠他的百岁寿诗:“义旗飘扬豫皖边,并肩作战斗敌顽。驰骋华东雄威展,献身神炮青史传。忠贞革命身心健,淡泊舒卷养颐年。战友情谊六四载,望君寿高彭祖前。”这首七律既是对陈老传奇人生的高度评价,也是两位老战友深情厚谊的生动写照。

陈老写了这样一首四言诗,用以表达自己的生活态度和养生之道:自寻乐趣,不找烦恼;找点事做,忙比闲好;坚持锻炼,动能抗老;对党无愧,检点怀抱;死后献尸,医学解剖。

陈波:享年102岁

离休前任二炮后勤部顾问的陈波,是一位开国将军、一位独臂将军、一位百岁将军。这三个“一”,概括了陈波身经百战、波澜壮阔的一生。1955年,我军首次实行军衔制度,当毛主席听说有9位独臂将军、两位独腿将军时,感慨地说:“中国从古到今,有几个独臂独腿将军呢?只有我们人民军队,才能培养出这样独特的人才!”

陈老说:“人得有点精、气、神!我可以没有左臂,也可以没有双腿,但

不能没有精神,不能没有追求,正如毛主席说的‘人是要有一点精神的!’要勇敢地面对人生的磨难,畏缩不前就会死路一条!”

孙毅:享年100岁

离休前担任总参谋部顾问的孙毅,在开国将军中是知名度很高的一位。毛主席叫他“孙行者”,朱总司令称他“孙胡子”。他曾多次说过,影响他的一生、成为他为人处事准则的,是两种植物:一种是“竹”,一种是“莲”。他把这两种植物,称之为铺垫自己人生之路的两块“思想基石”。他常说:“做人既要有竹子挺拔正直的精神,又要有莲花出淤泥而不染的品格。”

孙老把自己的养生之道,概括为16个大字:基本吃素,坚持走路,精神宽舒,劳逸适度。除此之外,孙老还总结出一些颇富哲理的健身名言,例如:“吃苦是福,吃亏是福”;“腰包无钱,睡觉香甜”;“健康长寿,始于足下”;“不戴乌纱帽,精神更活跃”;“境遇休怨我不如人,不如我者尚众;学问莫言我胜于人,胜于我者还多。”

曹广化:享年100岁

在人们的心目中,曹广化是一位阅历丰富而又有些“神秘”的开国将军。之所以这样说,主要原因有二:一是在上世纪50年代,他先后任总干部部军衔奖励部副部长、部长,直接参与了千余名开国将军的评审工作,了解我军首次授衔台前幕后的故事;二是在党的十一届三中全会之后,他受命主持“中纪委二办”,参与“林彪反革命集团案”相关人员的起诉,为这次“历史性审判”做了大量工作。

曹老一生阅历丰富,淡泊名利。在个人志向上,他崇尚“淡泊以明志,宁静以致远”的境界。在个人品格上,他追求“寒不减色,暖不增华”的修养。在日常生活上,他喜欢“青菜萝卜糙米饭,瓦壶天水菊花茶”的朴素。他还说:“自己一生既无防人之心,也无害人之意,亏盈皆不言表。”

童陆生:享年103岁

童陆生在革命战争年代曾出任朱老总的战略高参,也曾与周恩来一起在空中遇险:解放以后,他担任过原训练总监部军事出版部副部长、军事科学院院务部副部长,也曾下放到北大荒劳动改造。

无论身处顺境还是逆境,他总是心胸开阔,宠辱不惊,充满革命乐观主义精神。在他遭遇不公正待遇期间和恢复名誉以后,曾长期刻苦钻研中医理论,苦练“望、闻、问、切”基本功,以至成为“大器晚成的神医”,义务为部队官兵和地方群众治病,在军内外传为美谈。

当有人向童老探询长寿秘诀时,他手指自己书写的“寿而康”三字条幅说:“我认为乐天者寿,我是一个乐天

派,健康则乐,乐则健康。”后来,童老进而把自己的养生之道概括为“三乐”:心宽为乐、读书为乐、助人为乐。

魏天禄:享年103岁

魏天禄是从“洪湖赤卫队”走出来的老红军。他在部队一直从事政治工作,解放后曾任海军工程政委等职。

许多人惊讶地探问,一位曾经身经百战,吃过千辛万苦的老红军,何以享此高寿?魏老将自己的养生之道归纳为“精神”和“物质”两个方面。

关于精神方面,魏老说:“人的一辈子有所追求,而精神追求是第一位的。有了精神追求,人的思想就不会空虚,事业也就有了‘恒动力’。这是我健康长寿的一个重要原因。”关于物质方面,魏老说:“我把自己的物质生活归纳为‘衣食简单,生活简朴’八个字。生活上有一个基本的保障就行了,粗茶淡饭养生,衣着干净就行,奢华换不来长寿。正确对待物质生活,是我健康长寿的另一个重要原因。”

吴西:享年105岁

吴西是我军唯一一位年过百岁的少数民族(壮族)将军,也是跟随邓小平等老一辈革命家参加过百色、龙州起义的革命将军,新中国成立后他为海军的组建和发展做出了重要贡献。

吴老的女儿告诉人们,爸爸只是一位布衣将军,生活上并不讲究。如果说有什么秘诀的话,可能主要是因为他兴趣广泛,心胸豁达。

吴老则说:“我最喜欢孔夫子说的这样几句话:‘发奋忘食,乐以忘忧,不知老之将至’。我更喜欢毛主席的名句:‘自信人生二百年,会当水击三千里’。”吴老还说:“在生活中营造自己的春天,必然有春天般的生命。在无为中创造有为,在闲适中孕育情趣。”

吴老自嘲“四迷”:读书迷、钓鱼迷、台球迷、跳舞迷。“人生的一切烦恼,都在舞墨娱诗的生活中化解了!”

阎捷三:享年102岁

阎捷三离休前曾任总后勤部驻西安办事处副主任。他原名叫阎润法。报国投军前,他把自己的名字改为阎捷三,并对别人解释说:“捷就是捷报频传,胜利凯旋的意思。我在家又排行第三,所以叫捷三,这个名字对自己有激励作用,我要做到不怕挫折,连续奋斗,不达目的,誓不罢休!”

阎捷三是跟随中央红军参加长征的;长征过去了70多年之后,他对于红军当年宣传革命的那些简明、生动的歌谣,仍然记忆犹新。至于自己的养生之道,阎老总结了三条:一是坚持运动,既包括身体锻炼,也包括脑力锻炼;二是注意营养,多吃些杂粮和蔬菜;三是心情舒畅,这是最重要的,笑一笑,十年少嘛! (据《资治文摘》)

邓小平的长寿秘诀

每周吃粗粮时时勤用脑

在小平同志身边工作了40多年的警卫秘书,74岁的张宝忠将军讲述了小平同志的长寿秘诀。他说,小平同志得享93岁高龄,与其良好的生活方式、乐观积极的心态是分不开的。

每周吃粗粮

小平同志的饮食习惯很有规律。早餐8点,午餐12点,晚餐6点半,几十年基本不变。小平同志的饮食习惯非常好,再好的东西都不多吃。不仅如此,他还特别喜欢吃粗粮,每周至少吃两次粗粮,包括玉米面、荞麦面、高粱、小米等。他还爱喝绿茶,特别是龙井,一天两杯,上下午各一杯。此外,小平同志家里有个规矩,那就是每天晚饭一定会有一个烩菜,用中午没有吃完的菜,再加上一些豆腐、白菜等烩制而成。小平同志吃饭时总是开玩笑地说:“就这个烩菜最有味道、最好吃。”

饮酒不贪杯

小平同志还喜欢喝点白酒,每天午饭时一定要喝一杯,不到一两的量。他不贪杯,而且其余时间一概不喝。为什么一定要在午饭时喝酒呢?那是为了能顺利入睡,保证午睡的质量。

小平同志有着几十年的“烟龄”。1989年以后,小平同志听了医生的劝告,烟说戒就戒,非常干脆。戒烟以后不久,医生劝他戒酒。于是,小平同志在医生的建议下,将常喝的白酒,换成了绍兴酒,因为绍兴酒度数低。每天喝酒的时间和数量保持不变,这样过了两三年。又在医生的建议下,将绍兴酒换成了度数更低的干白,又喝了一段时间,就彻底戒掉了。

乐观又豁达

说起小平同志长寿的秘诀,不能不提的是他乐观豁达的心态。小平同志性格内向,沉稳寡言,五十多年的革命生涯,使他养成了临危不惧、遇喜不亢的作风,特别是对待个人命运方面,相当达观。

1984年10月10日,来访的前联邦德国总理科尔请教小平同志“长寿秘诀”时,他的回答是:“我一向乐观,天塌下来,我也不怕,因为有高个子顶着。”

时时勤用脑

小平同志常说,我检测自己的身体靠两条。一条是能不能下海,一条是能不能打桥牌。能下海证明我体力还行,能打桥牌证明我大脑还起作用。

从青年时代起,邓小平就养成了健身的好习惯。游泳、登山、散步都是他喜爱的。除此之外,年轻时经常洗冷水澡也是他锻炼身体的一种方式。

打桥牌是小平同志后半生的主要爱好。小平同志打桥牌思维敏捷,计算准确。洗牌、发牌、叫牌、打牌,记分每一步他都特别认真,处理得果断。这充分展现了小平同志的记忆力与分析能力。

(据《生命时报》)