

# 康养

周刊



中医生活化 养生大众化

聊城晚报 | 03

2026年3月11日 星期三

责任编辑 / 崔淑静 美术编辑 / 李旭 校对 / 李丽

## 导读

04版

### 膳食工坊

藏在四季三餐里的中医养生智慧

05版

### 名医访谈

张陵峰：  
中医融针刀 仁心守基层

06版

### 每周一穴

涌泉穴：  
扶正抗衰长寿之穴

### 我的养生之道

寒夜里的暖方

## 长寿密码

# 拳墨之间 百年康健

——95岁老人丁祖文的养生之道



丁祖文在家中练拳

文/图 本报记者 赵迪

今年95岁的丁祖文老人，耳聪目明、身形矫健，生活完全自理且无病痛缠身。每日挥毫泼墨、打拳做操，这一习惯，他已坚持了数十年。3月9日，记者走进位于城区昌润南路观澜一品老人家中，听他讲述养生之道。

### 细嚼慢咽 少食多动 以习惯筑牢健康根基

初见记者，丁祖文老人笑意盈盈，让座、端茶，举止间透着彬彬有礼的儒雅。虽年近百岁，他却身形匀称、反应灵敏，说话声音洪亮、思路清晰，尽显同龄人少有的康健状态。

丁祖文祖籍聊城东关丁家坑西，自幼活泼好动，青年时期踏上习武之路，22岁拜蒋振海先生为师练习查拳，后又研习太极、八段锦等健身拳法并常年坚持，为晚年的健康体魄打下了坚实基础。退休后，他更是将阅读与锻炼融入日常，系统钻研养生知识，并热心地传授给身边人。

谈及饮食起居，老人随口道出一套养生口诀：“平衡饮食莫吃饱，蔬菜水果不能少，细嚼慢咽品滋味，饭前喝汤要记牢。”在他看来，肥胖是百病之源，健康的关键在于“少吃多动、收支平衡”。“我吃一个饺子要嚼120下，以利于消化吸收，一顿饭六七个饺子就够了。”老人的作息规律如钟，饮食上也不求山珍海味，多是寻常饭菜：早餐一碗豆浆藕粉，搭配花生与蜂蜜；晚餐以牛奶、米粥配水果为主；午餐则随家人口味，多是青菜馒头，

荤少素多。若说有什么“偏爱”，那便是蜂蜜、香油、麻汁、醋，还有自己栽种的蒜苗。

除了节制饮食，丁祖文从未停下锻炼的脚步。退休前，他利用业余时间到聊城公园教人拳法，至今仍有人登门向他学习太极拳与八段锦。“前些年，我常去东昌湖边散步、打拳，现在年纪大了，以居家锻炼为主，不过只要天气好，我就会下楼，在小区里散步一小时。”除了传统拳法，他还自编了拍打操、散步操、甩手操，就连看电视时也不闲着，自创了一套“看电视保健操”，将养生融入生活的每一处细节。

### 家人体贴 心胸自宽 以心性滋养长寿沃土

丁祖文与儿子、儿媳、孙子同住一个屋檐下，在他眼中，儿孙孝顺也是自己长寿的重要原因。在老人家中，三代同堂的温馨细节随处可见：客厅显眼处挂着他亲手书写的马年春节联和诗句，笔力遒劲；儿子特意在沙发上为他加装了一个带扶手座椅，避免久坐软沙发伤腰；餐桌兼具书桌功能，上面常年摆放着毛笔，一旁还备着他爱吃的香油、麻汁、腌蒜，方便拿取。

在儿媳张玲看来，公公的长寿，除了坚持锻炼，更源于他开阔的心胸。“他凡事不往心里去，我们做晚辈的，也顺着他的心意来。”张玲说，老人爱看电视、练书法、打拳，饮食起居样样自理，自己的房间自己收拾，“这既是老人的福气，也是我们做儿女的福气。”

丁祖文常说：“做人要拿得起、放得下，想得开、行得正，做事要合情、合理、合德、合法。”他以君子之道修身养性，心境平和，故而长寿。

### 饱读诗书 躬身力行 以智慧传承养生之道

丁祖文自幼入私塾读经典，深受儒家文化熏陶，父辈更注重对他的德行教育，强调“以德修身”。在他的养生哲学里，长寿的核心是“性命双修”——既要锻炼体魄，更要修养精神，内外兼修，方可颐养天年。

丁祖文常年研读古今养生典籍，结合自身实践，总结出“情志养生、文化养生、运动养生、饮食养生、排毒养生、睡眠养生、环境养生、节能养生、低温养生、中医养生”十大养生方法。退休后，他笔耕不辍，先后在报纸杂志发表30余篇养生文章，还以楹联、顺口溜等形式创作养生歌谣、编排养生操，用喜闻乐见的方式向更多人分享他的养生之道。

虽已至耄耋之年，丁祖文却仍想着发挥余热：“我能以九十多岁高龄保持这样的身体素质，要感谢这个好时代。国家给我们离退休老人创造了这么好的养老条件，我希望把自己的养生心得分享给更多人，让大家都能健健康康、快快乐乐。”在他看来，养生不是一蹴而就的技巧，而是身体与心灵的双重修行，是强身健体、延年益寿、开发智慧、陶冶情操的生命再造，更是一种融入日常、贯穿始终的生活方式与处世哲学。



丁祖文展示自己创作的养生诗词