

# 爱读书 勤走路 吃粗粮

——九旬文史研究者刘洪山的长寿经

今年92岁的刘洪山身板硬朗、思维清晰。很多人向他讨教长寿秘诀，老人总是淡然一笑：“哪有什么秘诀，无非是一辈子爱劳动、有目标、喜读书、守清静，再加上粗茶淡饭、坚持走路，心宽了，身体自然就舒坦了。”



刘洪山在阅读

他偏爱安静，不喜热闹。微信名“村溪陋室”，正是他追求的生活境界：贴近自然、远离尘嚣，活出一份闲适。

这份清静与淡泊，让他远离浮躁与压力，常年保持平和愉悦的心境。中医讲“恬淡虚无，真气从之”，刘洪山虽不懂高深医理，却以最简单的生活方式，践行着最朴素的养生大道。

## 步行成习惯 喜欢吃粗粮

生命在于运动，刘洪山选择了最温和、最易坚持的方式——步行。

从退休那天起，他就定下规矩：外出办事只要路程不是很远，一律步行。他每天沿徒骇河或古运河行走五公里，风雨无阻、寒暑不避，这一坚持，就是整整三十年。“我走得快，五公里差不多就用一个小时。”刘洪山说，“好习惯就得坚持。坚持了，才见成效。”

“走路是最好的健身运动，不花钱、不伤身，通气血、强筋骨。”刘洪山说，这些年聊城城市面貌日新月异，河岸绿道贯通、环境整洁、空气清新，漫步其中，让人神清气爽，既是锻炼，也是享受。

尽管已92岁，刘洪山依然保持每日散步的习惯。适度运动让他血液循环通畅、心肺功能良好、腿脚灵活有力，他也因此食欲好、睡眠香，多年来很少生病，除了年纪渐长有些耳背，身体各项机能都保持良好状态。

在吃上，刘洪山不讲究奢华，一直坚守“粗茶淡饭、均衡适度”的原则。

他喜欢吃粗粮，小米、黄豆、玉米混合磨粉，蒸成窝头，是他最爱的主食；肉类也吃，但从不过量，以清淡烹饪为主。他常年坚持喝绿茶，认为绿茶清谈解渴、舒心提神，对身体有益。

如今，他与老伴都已年过九旬，依然坚持自己买菜、自己做饭、自己打理生活，从不让晚辈过多操心。

回望92年人生，刘洪山将自己的长寿之道归结为12个字：勤劳、有梦、读书、静心、运动、吃素。没有灵丹妙药，也无高深法门，不过是将这些朴素的原则融入了日常，一坚持，就是一辈子。

如今，已是鲐背之年的他，依然每日端坐案前，敲击键盘、翻阅史料、校订文稿，为聊城文史传承、为家族文脉延续默默耕耘。他用数十年的坚守证明：真正的“养生”，从来不是追求长寿，而是为心中热爱全力以赴。当一个人精神丰盈、心有奔头，岁月便不再是流逝，而是日复一日的馈赠与沉淀。

多种史料，不达真相不罢休；为留住古城记忆，他曾与舅舅骑着三轮车，逐条街巷踏勘，历时一年半完成珍贵的古城街市示意图，填补了地方史料空白。

近二十年来，他笔耕不辍，累计整理撰写文史资料67万余字，勘正史志流传二百余年的两处重大谬误，参与《聊城百科全书》《东昌望岳》等书籍编审，挖掘整理抗日烈士事迹、黄埔军校聊城籍人员信息，多篇文章被报刊、典籍收录。如今92岁高龄的他依然牵头推进族谱增订工作，计划今年上半年完成修订，让家族文脉有序传承。

“有目标，就有方向；有事情干，就有精气神。”老人说，退休之后才开启“文史人生”，恰恰证明，只要心怀热爱，心有追求，什么时候出发都不晚。

## 以读书为乐 以静心修身

刘洪山的生活，简单到极致，也纯粹到极致。

他一生没有不良嗜好，不抽烟、极少饮酒。打麻将、玩扑克、下棋、遛鸟、饲养宠物等消遣活动，他从不参与。在他眼里，时间最宝贵，要花在有价值的事情上。

他唯一的爱好，就是读书。家中几个书橱塞得满满当当，各种史料书籍，几乎应有尽有。据刘洪山讲，爱书的习惯，早就养成了——年轻时出差在外，头一件事就是奔书店；中年时工作再忙，也要想方设法挤时间读书；如今退休潜心研究文史，更是手不释卷。每天读读书、翻翻史料、写写文章，早已是他雷打不动的习惯。

“读书能静心、养气、明理，让人不胡思乱想、不纠结过往。”刘洪山说，人上了年纪，容易回忆往事，心生感慨，甚至陷入伤感烦躁，而读书能让人修身养性、心境淡泊，把负面情绪一扫而空。心安静了，气血和顺，身体自然健康。

文/图 本报记者 张承斌

在聊城古运河畔，住着一位年届92岁的老人。他耳聪目明、精神矍铄，每日伏案笔耕、整理文史、修订族谱，工作量不输年轻人；他心态平和、生活简朴，以粗茶淡饭养身，以书香笔墨润心，在坚守与自律中，活出了一份通透与从容。他就是聊城知名文史研究者刘洪山。

## 生活有目标 心中有奔头

“人这一辈子，最怕没目标、没奔头，只要心里有事做、有追求，就永远不会老。”这是刘洪山最深刻的人生感悟，也是他养生的核心密码。

刘洪山出身于普通农民家庭，自幼便与土地为伴，深知劳动的意义。读小学五六年级时，每逢秋假、暑假，他都会跟着大人下地，麦收、秋收、锄草、翻地，样样都干，从不怕苦怕累，不仅磨练了意志、锻炼了身体，更让他养成了“不干活就浑身不自在”的脾性。

刘洪山一生兢兢业业，尽心尽力完成各项工作任务。退休之后，他又给自己定下新目标——重修族谱、研究聊城文史。从对文史一窍不通，到阅读《资治通鉴》《明实录》《清实录》，再到勘正史志谬误、绘制古城地图、挖掘红色史料、编撰文史专著，他以“十年磨一剑”的韧劲，一步步成为聊城地方文史领域的权威专家。

为了做研究，年近古稀的他自学了电脑。没有老师，就靠着孙辈的《信息技术》课本一步步摸索，不仅学会了基本操作，还从网上下载了上百部珍稀古籍。如今，他不仅能熟练使用Word排版、处理图文，还精通文献检索，操作起来比年轻人还要熟练。为了考证一个地名、一个人物、一段史实，他往返图书馆、走访知情人，比对

# 康养

周刊



中医生活化 养生大众化

聊城晚报 03

2026年3月18日 星期三

责任编辑 / 崔淑静 美术编辑 / 徐民 校对 / 李丽

## 导读

04版

### 中医药在聊城

#### 年味添药香 中医护安康

——聊城中医药文化惠民活动剪影

05版

### 名医访谈

#### 高继锋： 以医济世 以情暖心

06版

### 每周一穴

#### 中腕穴： 人体的“健胃消食片”

### 我的养生之道

#### 八段锦助我强身健体

