

读书养生,惠及他人——

九旬“山大爷爷”把书桌搬进颐养中心



李顺增坚持每天读书做笔记

文/图 本报记者 赵迪

今年93岁的李顺增老人,在时代的浪潮中经历起伏,却始终保持着“恬淡适然”的心境,在读书与学习中丈量生命的厚度。年轻时,他靠读书改变命运,考入山东大学中文系新闻专修科。如今,这位“山大爷爷”把“书桌”搬进了颐养中心,以笔为友、以书为伴,不仅坚持每日读书看报做笔记,更将所学养生知识分享给身边人,让晚年时光在书香中更加丰盈。3月26日,记者在聊城馨泰颐养中心,见到了正在伏案制作养生剪报的李顺增。

读书是一生的信仰

1933年,李顺增出生在东昌府区郑家镇林里村的一个普通农民家庭。1945年日本投降后,解放小学的建立,为他打开了“读书改变命运”的大门。高小毕业后,他的升学之路充满坎坷:三次报考师范学校,两次落榜,但他从未放弃前行的脚步。1950年冬天,他踏雪步行辗转三所学校,从临清到聊城,再到阳谷县坡里村,历时17天、跋涉150多公里,最终考入平原省师范学校。“那一个多月,每天就啃两个玉米面窝头配白开水,睡在麦秸地铺上,回到家衣服上都是虱子。”回忆起这段求学经历,老人的语气里没有抱怨,只有对知识的执着。

师范毕业后,李顺增先后在教育系统、广播站工作。1960年,山东大学扩招,在上级部门的支持下,他考取了山东大学中文系新闻专修科,毕业后进入政法系统,随着时代变迁,历经多次岗位调动,最终在东昌府区

张炉集镇退休。“我的一生,个人命运始终与国家命运紧密相连。是党给了我学习的机会,让我从农家子弟成长为党的干部。”谈及过往,老人满怀感激,“唯一遗憾的是,岗位变动太频繁,没能在学术上深耕,为国家作出更大贡献。”

历经人生风雨,李顺增对学习的热爱从未减少。“读书能开启智慧、滋养正气,让人看清世界、明辨事理。”住进颐养中心后,他把“书桌”搬到了床前,每日雷打不动地读书看报,将“活到老、学到老”的信条,化作日复一日的坚持。

把“养生经”写成“生命诗”

退休后,李顺增和老伴在农村养老,两人饮食清淡、劳作不辍,成了村里人人称赞的长寿老人。据老人的儿子李志华介绍,两位老人在农村时生活基本自理,作息规律,饮食清淡多样,爱吃蒸菜、谷薯类,并且每顿饭只吃七八分饱。

2025年1月,与其相伴一生的老伴在百岁生日后安详离世,李顺增被儿子接到聊城馨泰颐养中心。为了满足老人的学习需求,李志华特意为他订阅了《老年日报》等养生刊物,还时常购买养生书籍。“最近我在研究穴位按摩,按照书上讲的进行按摩,感觉效果不错。”老人介绍。

在李顺增的书桌上,两本养生剪报格外引人注目。来到颐养中心后,他每天都会将报纸、杂志上的养生文章精心裁剪、分类粘贴,还细心制作了目录:“藏在十二时辰里的养生智慧”“每条经络各有妙用”“运动融入

日常,健康常伴左右”……精彩之处,他会在空白处写下心得感悟;随身带着的两个小本子上,不仅摘抄着养生知识,还记录着国际形势、文学名句,工整的字迹,让人难以相信出自一位93岁老人之手。

“学习和阅读,为我的晚年生活打开一扇大门,让我明白了更多道理、了解了时代的发展、积累了养生知识,生活充满乐趣和动力。”

让晚年时光熠熠生辉

“我老伴没读过书,却活到了100岁,这和她心态平和、热爱劳动、饮食有节分不开。”李顺增说。搬至颐养中心后,他的生活更加规律:清晨醒来先做1000下全身按摩操,饭前饭后各散步500米,其余时间便沉浸在书报中,或是和老伙计们下棋聊天,分享养生心得。一同住在颐养中心的老人常向他请教各种问题,从养生保健到人生哲理,他都乐于分享,遇到生活习惯不好的老友,还会主动提醒。老人现在虽听力有些下降,但是精神矍铄,腿脚灵活,思路清晰。

走过漫长人生,老人总结道:“万事万物皆有规律,人生无论遇到什么困难,都要用积极的心态去面对。对于老年人来讲,生老病死是自然规律,但是年龄只是一个符号,通过学习掌握一定的养生方法,可以让心态更积极、身体更健康、人生更有趣。”

李顺增用跨越九十余载的人生,诠释了读书的意义:它不仅能改变命运,更能滋养生命。在他身上,我们看到了“活到老、学到老”的人生态度,更感受到了一位老人对生活的热爱、对生命的尊重。



李顺增(前)在健身

编后

学习对抗衰老 分享温暖岁月

从农家子弟到山大学子,从乡村少年到白首长者,李顺增老人用一生践行着“读书改变命运”的朴素信念。而这份信念,贯穿了他的一生,更化作一种滋养生命的力量。

令人动容的是,这位93岁的老人并未将读书止步于自我修养。他将所学所得凝练成一本本养生剪报,并把心得体会无私分享给身边的老友。从“读书改变命运”到“读书

惠及他人”,李顺增把知识从一个人的收获,变成了大家的共享。

“年龄只是一个符号。”李顺增这句话道出了他的精神底色。在他身上,我们看到了一种可贵的生命姿态——无论身处何种境遇,始终用学习对抗衰老,以分享传递温暖。这或许就是“把书桌搬进养老院”的真正意义:只要心中有信仰,人生便永远丰盈。



康养

周刊



中医生活化 养生大众化

聊城晚报 03

2026年4月1日 星期三

责任编辑/崔淑静 美术编辑/张锦萍 校对/李丽

导读

04版

康养微观察

织密养老兜底保障网

——我市经济困难失能老年人集中照护政策落地见闻

我的养生之道

跳绳是我家的“健身丸”

05版

名医访谈

陈海鹏:

银针映初心 仁心护百姓

06版

爱运动也会猝死?

“蓄谋已久”的意外 这样自救