

红歌养气 根雕养性 地书养神

——89岁衣恒永老人的长寿密码

本报记者 张目伦

6月21日下午3点半,聊城一中附近,龙湾文化广场阳光正好。

一个挺拔的身影准时出现在这里,歌声随之响起。18首红歌,近一个小时,天天如此,雷打不动。

唱歌的老人叫衣恒永,今年89岁。他身旁的搭档郭树先,82岁,是位退役军人。两人相视一笑,“除了大年三十,我们天天来这里”。

眼前的衣恒永,目光温和,声音洪亮。令人难以想象的是,他幼时体弱多病,曾被同学取笑“不会长寿”。

从体弱少年到全国优秀教师

1937年,衣恒永出生在今高新区许营镇东衣村的一个农民家庭。小时候他又黑又瘦,身体虚弱,经常请病假,同学们笑他“这样子可不会长寿”。他不服气。

1952年,他跳级考入聊城一中初中部,每天长跑,打篮球、排球,硬是把身体练壮了。

“我从小就想当老师。”衣恒永说。1962年从曲阜师范学院(今曲阜师范大学)毕业后,他回到聊城一中任教,一干就是几十年。

衣恒永教过的一个班,后来被称为“院士班”。说起这事,老人眼里闪着光:“最让我骄傲的,就是我的学生。中国工程院院士张运是聊城一中初中廿七级四班的学生。少将邓长宇、衣述强,全国优秀楹联教师、山东省离退休干部先进个人杜传泽,也是其中的佼佼者。”

衣恒永曾长期担任聊城市政治教学研究会会长,每年负责编写全市高考政治综合论述题复习提纲。在他的引领下,聊城市政治高考成绩稳居山东省上游,最好成绩位列全省第四。多年来,他先后获得全国优秀教师、聊城市专业技术拔尖人才、山东省杰出楹联家等荣誉。

“四老斋”里藏诗意

衣恒永住在聊城一中家属院,他把自己住的房子称作“四老斋”。

当被问及是哪“四老”,他如数家珍:“老人、老屋、老家具、老书。”墙上挂的字、桌上摊开的诗稿、架子上摆的



衣恒永老人在写地书

根雕,无一不是这“四老”的生动诠释。

家里的地下室被他改成了“原生态根雕陈列室”。十二生肖、飞禽走兽……上百件根雕作品栩栩如生、琳琅满目。

说起第一件根雕,老人来了兴致。那是1999年,丁家坑清淤,他在黑紫泥里发现一个榆树疙瘩,大家都说像一只回头张望的老鹰。他便用自行车驮回家,稍加打磨,竟真有了几分神韵。从此一发不可收,20多年来,他攒



衣恒永老人(前)在唱红歌

了满满一屋子根雕作品。

“这些东西不能没了。”老人语气笃定,“我想给后人留点精神财富。诗文书画千秋业,利禄权贵一时荣嘛。”

红歌、地书与诗心

唱完红歌,衣恒永拿起一杆如椽大笔,写起了地书。他写的是毛主席诗词,每天按计划练习,从不间断。

“我不抽烟、不喝酒。上学时争当模范学生,教学时做优秀教师,现在嘛——做长寿老人。”衣恒永曾写过一副咏“舍得酒”的联:“舍得,不舍不得,后得先舍;得舍,有得有舍,少舍多得。”朋友都说,这联写的既是酒,也是人生。

2024年农历十月初一,衣恒永87岁生日那天,写下这样一段话:“我虽将至米寿,仍是个闲不住的人。只有把生活过得丰富多彩而又有意义,才是幸福的人生。”2026马年春节,一副自撰春联更体现了老人的豁达:“看得透,想得开,拿得起,放得下;吃得香,睡得美,玩得雅,活得长。”

老骥伏枥 壮心不已

在运河边广场上唱歌时,衣恒永总是深情投入。唱到《中国人民解放军进行曲》中的“向前!向前!向前!”时,手不自觉地比画起来,仿佛又回到了他的讲台上。

有人问他长寿的秘诀,他想了想说:“一是写诗撰联,二是收藏根雕,三是唱红歌写地书。每天开开心心的,像个老顽童。”

结束了一天的“功课”,衣恒永骑上车,像孩子一样轻快地蹬着。

夕阳下,老人的背影拉得很长。那个曾被嘲笑“不长寿”的少年,如今已活成自己想要的样子。

(本版图片均为资料图)

记者手记

有所爱 有所为

采访衣恒永老人那天下午,阳光洒在广场上,他的歌声嘹亮、神情笃定。那一刻,记者突然明白,所谓长寿密码,从来不是吃什么、练什么,而是心里装着什么。

他幼年被嘲“不长寿”,却用一辈子活出了自己的精气神——不是岁月的简单叠加,而是每一天都热气腾腾。教了一辈子书,桃李满天下;退休后写诗、撰联、做根雕、唱红歌、写地书,把日子

过成了诗。

最打动记者的,是老人那句“诗文书画千秋业,利禄权贵一时荣”。他89岁了,还在想着给后人留点什么,这份赤子之心,比任何养生秘方都珍贵。

一路走来,他用粉笔和诗联见证了几代人的成长,心中有大爱,眼中有光芒。或许,老人长寿的密码就是:有所爱,有所为,有所期待。

像衣恒永这样的老人,本身就是一首值得细读的诗。

康养

周刊



中医生活化 养生大众化

聊城晚报 | 03

2026年6月24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

山东健康益寿光年雅苑照护中心投入运营

五维体系

照护失能失智老人

成无己讲堂古城区馆开讲

中医正骨专家

详解脱位诊疗与居家养护

05版

中医药在聊城

一味药膳护民生

——聊城以药膳大赛为媒

推进中医药生活化

06版

我的养生之道

跑步是一味良药

