

年过九旬仍笔耕不辍，陈孝忠—— “忙”得其所 “乐”得其道

文/图 本报记者 张目伦

7月31日上午，聊城市委家属院，记者如约叩响了9号楼205室的门。门一打开，一位满头银发的老人笑容满面地迎了出来——他就是93岁的陈孝忠。

客厅的茶几上，摊着当天的《聊城日报》和《聊城晚报》，报纸上密密麻麻画满了红色标记线，一旁是厚厚一摞剪报本。“上午得把这些报纸看完，看不完下午接着看。对我来说，这就是每天的日常。”陈孝忠笑着说。

笔尖上的“防痴良药”

退休30多年，陈孝忠从没放下过笔。他1951年入党，1952年参加工作，1995年从聊城市委老干部局退休。此后，他参与组织成立了老年体协、老年科协、晚晴联谊会等十多个社会团体。

“陶情快乐，防脑痴呆。”家人笑他搭纸搭笔搭邮费，比上班还忙，他只用这八个字作答。

退休10年，陈孝忠写了4本书：《心碑》《不老情》《吐丝集》《刺花集》；退休20年，又写了3本；90岁那年，完成了26万余字的回忆录《岁月回眸》。如今，已有两千余首（篇）作品在报刊发表。

“我文化底子薄，这是时代造成的。”陈孝忠坦言，“但活到老、学到老，我就一直学、一直写。写文章要动脑思考、反复修改，脑细胞一活跃，人就精神，也就能防止脑子过早痴呆。”

“无处不稿源”的生活哲学

陈孝忠和一些老干部依托老年体协，大力推广“导引养生功”。这套根据国家相关标准编排的健身功法，对胃、肺、腿脚等部位都大有裨益。他们到机关、企业、学校去推广，在全国比赛中创下五连冠的佳绩；组建科研委员会，下设社会科学组和自然科学组，探究这套功法在社会和医学方面的作用。

如今因腿脚不便，陈孝忠不再出远门，但每天仍坚持到楼下小广场逛逛。

无论逛街游玩还是串门聊天，陈孝忠都随身带着纸笔，随时记录素



陈孝忠展示自己参与编辑的《晚晴·文集》

材。他说：“只要用眼观察，用脑思考，无处不是稿源。”

晚晴联谊社的阴元昆写了不少回忆过去的文章，让他很受启发。陈孝忠也跟着写，《仁义胡同》《冬季取暖》——看似记录的是个人经历，实则折射出时代的变迁与社会的进步。

陈孝忠心系城市发展，围绕古建筑保护、退休补贴、公交出行等民生议题，积极向相关部门建言献策，所提建议往往都得到采纳。老家的亲戚有需求，邻居们遇到难事，他都会尽力帮忙。家属楼加装电梯、宣传栏内容更换……离不开他和老干部多个日夜的沟通、协调。

“知足、满足”的良好心态

陈孝忠与孔繁森曾同室办公，彼此结下了深厚的友谊。孔繁森因公殉职后，他参与了追悼会安排、材料搜集、组织报告团、建纪念馆等一系列工作，一忙就是七八年。谈起孔繁森，陈孝忠竖起大拇指：“他为人公正、踏实，做事讲原则、有方法。”

“这些经历让我受益匪浅，对自身也是一种无形的鞭策和教育。”陈孝忠表示，孔繁森的精神深深鼓舞了他，从此心态变得更加豁达，“能乐观面对任何事。”

“我对现在的生活，不但知足，还很满足。”他笑着说。

就在记者进门不久，家庭医生准时上门为陈孝忠做例行检查。血压、心率一切正常。“跟年轻人差不了多少。”医生收起仪器时说。陈孝忠的作息几十年如一日：7点之前吃早饭，11点半前吃午饭，下午5点多吃晚饭，三餐定时，以清淡为主，肉食少量。“生活规律了，身体自然就听你的话。”陈孝忠总结道。

许多人说他“90多岁的人看着像80岁”——想来，这大概是勤于学习、乐于笔耕的回报。

93岁的陈孝忠，用一支笔、一摞报、一颗平常心，写出了这个道理：长寿的秘诀，或许不在于山珍海味，而在于“忙”得其所、“乐”得其道。



陈孝忠分门别类制作的剪报

记者感言

心有所寄 时光不扰

走进陈孝忠老人的家，最先吸引记者的是桌上摊开的报纸和旁边的几十本剪报。老人笑着展示剪报时，随手把拐杖放在一边。那个不经意的动作让记者倏然动容——一个人的“年轻”，从来不在脸上，而在他对待事物的态度里。

他聊起孔繁森，聊起“导引养生功”在全国比赛中获得的五连冠佳绩，聊起每年麦收时打电话回老家问收成。最打动记者

的是一句话：“职务是国家和人民给的，不能有架子，不能忘祖宗。”说这话时，他眼神清亮，毫无说教之感。

90多岁的人，每天雷打不动地看七八份报纸，记素材、搞创作。忙和乐，就是他的生活底色。采访时，他反复念叨“要不断学习”——看似朴素，细想却道尽长寿真谛：心有所寄，行有所恒。离开时，他又伏案执笔，那背影，笃定得像一棵树。

康养

周刊



| 中医生活化 养生大众化 |

聊城晚报 | 03

2026年8月5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

聊城市中医药文化 宣讲大赛举办

05版

名医访谈

指尖辨脉象 仁心护安康 ——访全国基层名老中医药专家王成果

小儿推拿精品课 8月中旬开课

06版

我的养生之道

以跑养生 步履不停