



长寿密码

九旬老人刘汝明——

笔墨留存岁月温情



刘汝明在阅读

文/图 本报记者 宋春芳
本报通讯员 任洪军

在茌平区博平镇古楼新村东街村,90岁的退休教师刘汝明用热爱和坚持书写最美晚年生活。退休30年来,他每日读书、写字、画画、锻炼,在88岁高龄时还撰写了回忆录《忆往昔》,记录村庄变迁、岁月烟火与家风温情。8月17日,记者走进刘汝明独居的农家小院,探寻他的长寿之道。

墨香为伴 以书养性

刘汝明生于1936年,1959年高中毕业后,在茌平任教。他怀着一颗滚烫的初心,一支粉笔,两袖微尘,用最平凡的坚守,在三尺讲台上兢兢业业、辛勤耕耘,一干就是37年,桃李满天下。

1996年,刘汝明退休。30年来,他始终保持着良好的精神状态,与书笔为伴。他的日常生活简单而规律:每天清晨散步晨练;早饭后读书写字1—2小时;下午参加体育活动,如遇刮风下雨,就在室内活动,之后看书或者习字画画。刘汝明酷爱书画,他的字迹规范工整、苍劲有力,且美观洒脱。家里大厅中堂悬挂的山水画,就是他自己的作品,风雅十足,令人赏心悦目。

刘汝明常说:“人不管多大年龄,

都要虚心学习,要活到老、学到老。这样既能积累文化知识,又能陶冶情操、锻炼脑力,预防老年痴呆。”

运动不止 身强体健

刘汝明年轻时就热爱体育运动,最擅长打篮球。退休后,他又与门球结下了不解之缘。无论炎夏寒冬,在博平仰山书院球场上抑或徒骇河大桥下,常常能见到他挥杆击球的矫健身影。

刘汝明不仅热爱运动,还热爱劳动。虽然独居,但他将屋舍收拾得干净利落,院内花草郁郁葱葱,与美观亮丽的墙体绘画相互映衬。每次打完门球,他都会主动清理门球场内的杂草垃圾。正是由于持之以恒的运动、劳作,90岁高龄的他仍身板挺直、腿脚利索,精神矍铄。“30年来,我从未患过大病,感冒了,吃点药就好。”他告诉记者。

在村里,刘汝明是街坊邻居津津乐道的热心肠。谁家有红白事,总少不了他这位“账房先生”——不仅负责记账,还执笔为邻居书写对联。这份热忱,他坚持了几十年。

粗茶淡饭 知足常乐

刘汝明一生勤劳质朴,养育了三女二男五个子女。如今他最小的儿子也当上了爷爷,一家人四世同堂、其乐融融。

2024年夏天,相伴一生的老伴儿因病去世。子女们主动提出轮流赡养,被刘汝明婉言谢绝了。为了不给孩子增加负担,平日里,他自己洗衣做饭、收拾家务,能自己干的从不麻烦孩子,日子过得悠然自得。

在生活上,刘汝明以清淡饮食守护健康。他坚持少油少盐,最喜五谷杂粮,并以青菜相伴。晨练归来,早饭常常是一碗小米粥、两个鸡蛋,或是豆腐脑配马蹄烧饼;午间炒两个小菜,荤素搭配,有时还会小酌一杯。午饭后小憩一下,起床后泡上一壶茶,再吃点水果、坚果等。晚饭一碗素菜、多半个馒头。三餐总是吃七八分饱,从不暴饮暴食。孩子们给他买的肉和糕点,再香再甜,他也从不贪嘴,十分节制。

“现在日子越过越好,吃穿不愁、看病有保障,我一定要好好锻炼,争取圆五世同堂的梦想。”采访最后,刘汝明充满期待地说。



刘汝明(右二)与伙伴们一起打门球

导 读

04版

两河金晖 品质颐养

住在“公园”乐享幸福

——九州康城

全龄康养社区蹲点记

05版

名医访谈

承续家学传薪火

岐黄仁术护健康

——记聊城市第三人民医院

中医科主任穆静丽

06版

我的养生之道

养生之妙,贵在以巧取胜



记者感言

“用进废退”的养生之道

生物学上有个概念叫作“用进废退”。大意是说,人的身体机能和认知能力会在持续使用中得到保持甚至提升,反之,若长期闲置不用,就会逐渐衰退。

采访刘汝明老人,让记者对“用进废退”有了更深刻的理解。

90岁高龄,身板挺直、思维清晰——这并非偶然。老人每日读书习字,是为用脑;坚持打球并热爱劳动,是为用身;热心邻里事务,是为用心。正是这“三用”,让他避免了退休后常见的身体机能退化与社会

性疏离问题。

一个人晚年最大的敌人不是年龄,而是“闲置”。大脑闲置就会迟钝,肢体闲置就会僵硬,社会关系闲置就会孤独。刘汝明老人用30年的坚持证明:生命的质量取决于我们如何更好地利用大脑和肢体。

88岁还写回忆录,90岁能独立生活并且生活得很好,即是“用进废退”的最好注脚——身体因运动而矫健,头脑因思考而清明。刘汝明老人的长寿之道,即在于此。