

# 95岁老人杨荣普的长寿秘诀

□文/图 邱一彪 谯继

每天清晨，人们都能看到绿树成荫的达州中学院坝里，有一位面色红润、精神矍铄、白发银眉的老人在晨练。那刚劲有力的太极拳招式、如行云流水的八段锦习法，引来路人围观，很难想象这位思路清晰、手脚利落的老人已95岁高龄。他就是达州中学退休教师杨荣普。杨老的晚年生活简单而充实，是街坊邻里眼中的长寿榜样。据了解，为人乐观、坚持锻炼是其跨越近一个世纪岁月，收获健康与幸福的核心密码。

杨荣普生于1930年7月，渠县三板乡（今三板镇）大石村人。曾就读于大竹师范学校，后又继续深造，毕业于西南师范大学，先后在达县师范学校、达高中、石桥中学、渡市中学、石梯中学、达县中学任教，历任学校团支书、党支部书记、学校校长、工会主席等职，1992年8月退休后居住在达州中学。

笔者询问杨老的长寿秘诀时，他说，乐观豁达是其精神法宝。生活中，他始终秉持不钻牛角尖、凡事往好处想的心态，无论是邻里相处还是家庭琐事，他都以宽厚包容之心对待。遇到烦心事也从不憋在心里，要么和家人朋友唠唠嗑，要么听听戏曲、看看报纸，转眼就把烦恼抛在脑后。就算人生遭遇重大挫折，他依然乐观以对。此外，杨老一生还乐于做善事，不时把自己种的绿色蔬菜免费送给雨花敬老院。笑一笑，十年少，这句老话在杨老身上得到了生动体现，豁达包容的心态，如同给身体注入了正能量，筑起一道抵御岁月侵蚀的防火墙。

除了乐观的心态，坚持锻炼更是老人守护健康的秘密武器。从年轻时起，他就养成了规律运动的习惯。读中学时，他就特别喜欢健身运动，曾参加达县地区中小学教师1500米长跑比赛，并荣获第二名。在达县师范学校工作期间外出搞调查，曾从营山到南充徒步210里路。如今，95岁高龄的他，每天清晨，天刚蒙蒙



亮便走出家门，在学校操场里散步、活动筋骨，打打舒心养生的太极拳，练习强筋健骨的八段锦。午后阳光正好时，他又会坐在院子里，做做拉伸、搓搓手脚，坚持穴位按摩，活动关节，促进血液循环。长期坚持锻炼，让老人耳聪目明，声音洪亮，气色很好，没有三高和心脑血管疾病，伤风感冒都很少。

人老了，身子骨不能懒，适度动一动，才能气血通畅，少生疾病。老人的话朴实无华，却充满人生哲理。

如今，杨荣普老人不仅生活能自理，还能和老邻居们聚在一起聊聊家常、下下棋，日子过得充实而幸福。他用近一个世纪的人生经历告诉我们，健康长寿从来不是偶然，而是藏在每一次乐观的微笑里，藏在每一段持之以恒的坚持里。

## 四伯母的老屋

□刘楚强

四伯母寸步不离，守着老屋存厚堂很多年了。

存厚堂天井多，重檐结构。下雨天，朝东南西北随便走，都不会湿鞋底。最兴旺时，存厚堂住过69户人家。奶奶经常买四伯母熏的干鱼儿，那是四伯伯在孙水河钓的。

四伯母有两个女儿，一个是裁缝，一个是医生。不知从何时开始，老屋的住户到马路边盖新房。新房越来越多，一户连一户，就像是街道。大家拆木头盖新房，老房子是榫卯结构的瓦屋面，一间倒了就会牵连一大片。槽门边被冷落的几只鸡鸭在觅食，月台和天井尽是荒草，夕阳残照，满目萧然。

四伯母的外孙女上大学那年，四伯伯去世了。大女儿想接四伯母去广东同住，担心老房子在风雨夜突然倒塌。她摇头道，住了几十年了，我要一个人守着存厚堂，这里有你爹的酒缸和鱼竿，我走了，他回来找不到我，会着急骂娘的。每年我都备了豆子，我七十多岁了，哪年死了，就把豆子放到佩贤师傅那里，磨成豆腐招呼抬灵柩的人。

夏天的中午，四伯母常常在老屋的槽门边打盹，陪伴她的是历经百年风雨的石狮门当和石雕旗鼓。

晚上，一只蟋蟀在青砖墙根唱歌，她恍惚听到老伴叫她起床，担着地里的小菜去街上卖。醒来却发现是野猫在瓦当上散步，追逐。

她打了一个翻身，再也睡不着了，干脆起床张罗昨天黄昏在自家菜园采的青菜，她要担着这担菜到古镇杨家滩街上去卖。她计划卖完菜后，再买点好点的蔬菜种子。一年四季，除非大雪封山不能去菜园，她过年都会去摘菜，卖菜。

重阳这天，四伯母卖完最后一莴白菜已是晌午了。她舍不得在街上吃面。回到存厚堂时，实在累了，就在门槛上歇歇脚，一会儿就睡着了。在梦中，四伯伯对她说，存厚堂不会倒。

有一天，在城里工作的外孙女来看四伯母。她告诉四伯母，政府有一笔专项资金保护古建筑，会修缮存厚堂。二女儿说，等时机成熟点，要在存厚堂开药房，让到这里旅游的客人看看何首乌长什么样，车前草长什么样。

四伯母露出了久违的笑容：上面的政策越来越好了。我前天去卖菜，听说要专门为我们担菜的老头老婆子找一个卖菜的地方，这样就不用到处跑了。我把后山的橘子摘下来了，橘子皮全部收集起来，晾干放到你药铺里也是一味中药。

四伯母活到95岁，无疾而终。

还不到十岁，父亲就没了爹，他和他大两岁的伯父在祖母的拉扯下长大。这种过早失去父爱庇护的童年，让其心灵浸透了生活的苦涩。

父亲像一株石缝里的小苗，在贫瘠中倔强生长，不仅懂得祖母的艰辛，更用稚嫩的肩膀分担家务。他十几岁就开始下苦力，挑竹子到几十里外的临巴场，天不亮就打着火把出发，时常披星戴月饿着肚子回家，获得十分微薄的力资，以维持生计。后来，有一家纸厂招工，父亲成了工人，虽然造纸也是重体力劳动，但总算是有了固定工作，且脱离了农村户口。看到父亲懂事勤快，媒人争相给他介绍对象。

父母结婚后，生下我们兄妹三个，日子依然过得紧巴巴的。每天晚上，父亲总是给我们倒好洗脸水，洗完脸再把水倒进脚盆里，挨个给我们洗脚，然后抱上床。我们上学时，新书发下来，父亲总要找些报纸把书包好，然后写上班级、姓名等。我们读书、写字时，父亲要求很严格，连坐姿、握笔姿势都一丝不苟。虽然生活穷苦，但是父亲会尽量满足我们三兄妹的吃穿，唯独读书不能马虎。后来，我们的学习成绩和书法都不错，跟父亲的严厉是分不开的。父亲有一双巧手，我们小时没有玩具，父亲给我们削的陀螺光鲜匀称，做的弹弓灵巧好用，以至其他小伙伴都很羡慕。父亲经常给我们讲，养成好习惯要从细节做起，比如换的鞋子放哪里，锄头、镰刀放什么位置，要做到黑夜里都能准确找到。父亲穿的衣服，常年都是那几件，很少添置新衣，但总是整整洁洁的，胡子刮得干干净净的，头发梳得规规矩矩的。

父亲的肩膀不宽，也不厚，甚至有些单薄。我们小的时候，他最爱把我们驮在肩膀上，骑马架架，也用肩挑活儿，扛竹子、背树木撑起这个家。父亲走起路来，就像一阵风。我们兄弟生病时，他背上我们走几十公里去看病。去走亲戚时，特别是到外婆家有几十公里路，他总是背着最小的弟弟，累了才放下来让弟弟走一程。我们路上口渴了，他就摘一片荷叶，裹成漏斗形状，到路边的井里提一漏斗起来给我们喂。

父亲很幽默。有一年春节，舅舅买了红纸，写了对联拿到街上去卖，结果一副也没卖出去。父亲一看，上面的字就像鸡爪子刨的一样，说：你这字确实写得有水平，只是谁也不会买你的！邻里乡亲有红白喜事时，父亲总是乐于帮忙，且跑得最快。他用热心肠维系着最原始的乡邻关系和朴素的感情。

我们兄妹三个在镇上和城里读中学时，他每月按时送来生活费。仿佛这天他是最快乐的，走路轻快，心情爽朗，不知道他是想给我们分享他的劳动成果，还是怕我们从他的表情里看出半点沉重而影响学习。

祖母去世前，父亲已50多岁了，他每隔两天就会到场上买祖母最爱吃的猪肝。当时是夏天，父亲跑得飞快，生怕拿回家的猪肝不新鲜。再后来，父亲因患高血压行动不便，每次爬楼，都异常艰难。想起父亲年轻时疾走如飞的样子，我心里满是酸楚。

如今，父亲去世已十年多了，他的生平往事实在太多，我不知从何说起。父亲生病后，我尽量抽时间陪伴他，现在想来仍远远不够，成为无法排遣的隐痛。如今，我站在父亲长眠的山坡上，看着云影掠过青翠的竹林，早已长成一片绿海，他走过的山路，野花一年年开得灿烂。想来，死亡不是终点，而是把一个人活成了山川的呼吸。

父亲  
□唐云