

# 金色池塘

成为老人的艺术算不了什么,真正的艺术在于战胜衰老。——歌德

## 最好的运动

叶良骏

人的生命自胚胎起,就一直在“动”,哪天不动,生命就终止了,所以,很多人喜欢说“生命在于运动”,但仅以字面解释“运动”,是片面的。

最好的运动不仅是身体力行,还包括心动。每天锻炼,固然不错,但身心不动,是远远不够的。老同事程君性格内向,不善交往,退休后没了社交圈,打发时间只是每天上下午在小区各走一小时。他目不斜视,除了脚下的路,似乎什么都看不见,也不参与任何形式的活动。走着走着,忽然有一天他忘记了回家的路,从此,回单位参加节日聚会也不能了。每天坚持走路的他,面色红润,步履轻快,似乎很健康,但因为心不动,脑也僵了,这样的运动没有大作用。

音乐学家薛范因腿脚不便,从未有运动可能,他日夜颠倒,不辨晨昏,但他不仅活到90岁,还著作等身,声名远播,成为歌曲翻译大师。因为他的心始终在动,他不断追梦、追梦,为梦想成真从不停“步”! 弥留之际,还惦记着要排一部音乐剧,对我提出的不同看法,他还“气势汹汹”地要邀请朋友和我开一场辩论会! 他一直是一个“年轻”人。

我见到傅璧园先生时,他已是耄耋老人。因无电梯,他很少下楼,他年轻时就不爱动,如今整天坐在躺椅上,身边只有保姆,连话都懒得说。但每次见他,他都在看书或无声吟诵,他的格律诗量多而精,是沪上著名的诗家,连被人称作诗词名家的先父都佩服得五体投地。从不“运动”的他,因大脑不停运转,思维清晰,诗潮如涌,尝尽人间百味的他,始终笑对人生,他也活到了近90岁。

陶行知说,积极地活才是美的活! 人活着,“运动”是常态,动与不动并无大的区别,不同的只是如何动? 哪里动? 保持对生活的不断探究、勇于实践的精神,即使老了,依然脑动、心动,坚持做最好的“运动”,这便是积极的活,一定能延年益寿。

## 动,总是不错的

孔曦

从小到大,体育课一直是我的弱项。读大学时,八百米跑步,是体育老师陪着我跑下来的,全程陪跑的还有女同学彭艺,如今想起,依然心存感激。

我的几位年轻同事,周末和假期,常常骑着山地自行车到市郊远足,有一位还每天游泳,令我羡慕非常。那些日日舞剑打拳跳广场舞的老人,也让我十分佩服。

于我,一本正经的运动实在是件苦差事。羽毛球,是唯一能打两下的球类运动,也多年不打。我那个时尚的弟媳练瑜伽多年,还给我弟弟买了两回健身卡,浪费了两回。或许,我们家族的人天生缺乏运动细胞。

家父一辈子都喜欢垂钓,在他生命的最后十年,出门钓鱼的机会越来越少。住在一楼的他,在小小的院子里种了一棵柿子树。每年开春,总要播下几粒丝瓜籽冬瓜籽或南瓜籽,日日照拂,收获颇丰。家父辞世的时候,享年93岁。

每个人都有擅长的领域,也有发怵的短板。在我看来,生命在于运动之动,不一定就是体育运动。照顾宠物、侍弄花草、打扫卫生、煮饭烧菜,也是运动。只要自己喜欢,投入进去,自会身心放松,多巴胺爆棚。

这么说,并非否定运动的重要性和必要性,而是说锻炼,最好挑选适合自己年龄和身体状况的方式,不必有固定的模式,更无需硬撑。前些时,各大微信群流传着一则令人扼腕的消息。一个六十多岁的高管,在外地出差时,做他每天早晨都要做的仰卧起坐,突发脑溢血,抢救无效。

年纪渐长的人们,还是要敬畏自然规律,懂得服老。“谁道人生无再少? 门前流水尚能西! 休将白发唱黄鸡”,这几句词,豪迈是豪迈了,毕竟只是苏东坡的浪漫。

无论是打球跑步,还是花鸟虫鱼,抑或是柴米油盐,生命在于运动,总是不错的。动的领域,大可宽泛一点。不适宜的、或是过度的运动,有可能祸及自身。

老  
少  
咸  
宜

编者按:

有人说,生命在于运动,机器不转要生锈,人不运动要生病,所以要健身。有人说,乌龟能活百岁甚至千岁,是因为行动缓慢,消耗少。所以,人也要少动多坐,才能长寿。截然相反两种理论,看似都有理,退休后的你,会选哪个?



## 动起来,年轻起来

鲍伊琳

我有一个嬢嬢,比我爸小10岁,今年也60多岁了,但每次逢年过节见到她,总觉得气色很好,看着比同龄人小好几岁。亲戚都夸她会打扮,越来越年轻,她女儿、我的小表妹道出了实情:“我妈每周去跳三次广场舞,刮风下雨雷打不动,你说她能精气神不好?!”

嬢嬢原来是初中老师,退休以后,开始参加社区各种活动,时常跟小姐妹们约了一道去游园爬山,忙得不亦乐乎。前几年因为帮着带小外孙,出门旅游不再方便,就开始在社区里跳起了广场舞。

表妹说,刚开始她也就跟着动一动,后来越跳越扎劲:“我妈说她不仅跟上了大家跳舞的节奏,还成为了核心成员之一,最关键的是,之前整天说自己肩膀痛、脖子痛、腰痛的老毛病,都不再喊痛了,你说神奇不神奇?!”

流水不腐,户枢不蠹,人只要动起来,还真会越来越“活络”。按照我爸的说法,嬢嬢的颈椎病、腰椎病肯定是跳舞时一会儿扭头扭腰给“治好”的。“我也是犯了好多年颈椎病,十年前有次颈椎病发作,晕头转向、脚踩棉花,这可真是生不如死。医生让我每天坚持做颈椎操,我这十年来天天做操,还真的一天都没有发过病!”我爸建议我和他一样,每天做做操,“像你们这种整天坐办公室的,以后到了我们这个年纪,颈椎腰椎肯定出毛病哦!”

我当然是“口头上”答应了爸爸,但真的要坚持每天做操、每日运动,还真是一件需要极度自律的事。但是想到年纪渐长,如何持续维持良好的生活质量,确实是一个值得慎重考虑的议题。

很多专家建议,人们每天能坚持有氧运动30分钟,好过一周一次拼命健身3小时——持之以恒,适度适量,这其实在任何年岁都是最好的养生之法。有了我爸和嬢嬢的“金玉良言”,不得不信一句话:你的日子过得怎样,还得看你怎么过日子啊。

## 动与静

## 以静养精 以动蓄锐

孙道荣

他和她是一家人,生活在一个屋檐下,却有着完全不同的生活态度。

他喜静,她喜动。她整天忙忙碌碌,一刻闲不下来,忙完家务,还要去跳个广场舞,每周雷打不动爬三次山,每个月至少要出去徒步一次;他呢,平时不是窝在沙发里看电视,就是躺在床上翻翻书,不多的户外活动就是和朋友喝茶,或者钓个鱼。她动如陀螺,他静若止水。

她劝他,生命在于运动;他试图说服她,生命在于细水长流。互相劝了大半辈子,谁也说服不了谁。现在都退休了,整天面对面,更关键的是,她这个“陀螺”磨损严重,他这个“止水”更是少了生命的活力。两个人都意识到了各自的片面性和危害,一合计,何不折中一下,动的静一点,静的动起来?

她不再盲目地动,尤其是一些不顾自身条件的“透支”运动。比如爬山,她就决定放弃。爬山虽不是特别高强度的运动,但对她这样上了点年纪的人来说,经常爬山,确实对膝盖损伤很大,得不偿失。现在,他每天晚饭后和她一起在小区散步,去菜场买菜,既不开车,也不坐公交,而是步行来回。他们还买了2辆自行车,每周骑车绕家门口的湖骑几圈。他们也商量好了,她不再跟户外的团队长途徒步了,他呢,每年则陪她出去旅游一两回,也不跟团,都是自由行,走到哪算哪,想去哪去哪。

他总结现在的生活,叫做以静养精,以动蓄锐。所谓以静养精,就是让自己闲下来,身和心都静下来,以静怡养精气神;所谓以动蓄锐,就是活动筋骨,舒展身姿,让身体动起来,血脉活起来。静为养,动乃蓄,动静相宜,互补互益,以让身心都达到最放松、最健康、最美妙的状态,岂不快哉!

## 静,为“动”蓄力

丰丰

“宅女”这个词用在我身上特别贴切,我是能在家里解决日常生活的便不出家门一步的。好在现在啥事都能网上解决,才得以把自身的“不动”发扬光大到了极致。说到底,还不是那根“懒筋”在作祟?

在我的观念里,人在静态时最舒服,凡事在舒服的状态下可以起到事半功倍的作用。比如我喜欢“葛优躺”。我的许多文化修养是“躺”出来的:读书看报,胡思乱想、刷手机、看电影……于我而言,摆平身体最能释放自我,任你四仰八叉抑或翻来覆去,这是属于我的领地,无须端着架子,戴着假面具。

友人时常笑话我的养老谬论。他们是信奉“生命在于运动”的一群人。担心我不运动,身体机能会衰退,话虽然正确,但我更愿意信奉“千年乌龟”的原理,正因为乌龟很少剧烈运动,才聚集着身体的能量,活出安详,活出长寿。我坚信一个人的能量就那么多,用过头了难免会出问题。

和我同龄的闺蜜,我俩的生活方式截然相反,她永远在动。三室两厅的房子每天都要拖地板,一周还得擦一次窗。日光下晒个被褥倒也正常,连下雨天也要利用,家里的脚踏垫子趁机拿到室外淋雨,美其名曰老天帮她冲洗干净。她家是整洁了,四肢的劳损却到了非治不可的地步。

看着闺蜜爬高上下的我内心不忍,她还看不惯我在家的闲呢。她事事亲力亲为,我是请来钟点工帮忙打扫卫生。看上去请人干活要花钱,但正是因为有阿姨的帮衬,我可以不操心家务活,有时间静下心来写点东西,过过悠闲的小日子。我总觉得只有身心放松了,才能为“动”蓄力。我用赚的稿费来付工钱,这笔账是赚还是亏呢?