

# 长寿

双月刊

1982

第 1 期  
(总第六期)



## 目 录

|                                 |                                                                                                                                 |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 《长寿》是健康之友——代改刊词…………… 钱信忠      |                                                                                                                                 |
| 全 关<br>社 心<br>会 老<br>都 年<br>来 人 | 36 关心与祝愿…………… 中华全国总工会劳动保险部 李 仙<br>38 融融春风, 益寿延年…………… 如 松<br>40 社会主义的阳光温暖着鳏寡老人的心<br>……………民政部城市福利司 康普华<br>39 老人、第三代与家庭和谐…………… 吴维之 |
| 专 访                             | 16 时间就是生命——访陈翰笙教授<br>…………… 饶立华、张善炬                                                                                              |
| 美国特稿                            | 12 “海弗利克极限”浅说…………… L·海弗利克<br>附: 作者简介                                                                                            |
| 益 寿<br>之 道                      | 18 林木花卉 颐养天年…………… 胡开先<br>19 茶与健康…………… 汪 抗<br>21 老年失伴后怎么办…………… 李 还<br>20 怎样笑好…………… 高克俭                                           |
| 寿 星<br>座 谈<br>会                 | 5 苏局仙 102岁 书法家<br>6 侯喜瑞 91岁 京剧艺术家<br>6 上官悟尘 90岁 辛亥老人<br>8 岳美中 83岁 著名老中医<br>9 徐英超 83岁 体育教授<br>8 谢冰心 82岁 文学家<br>10 孙敬修 82岁 儿童教育家  |
| 社 会<br>学<br>研 究                 | 22 “福寿双全”——由访美谈我国老年学…… 王 康<br>24 天津市街道老人社会调查…………… 南开大学社会学班<br>11 武汉——七十年代末已进入成年城市<br>八十年代末将跨入老年城市<br>…………… 曾尔亢、吕维善              |
| 门 诊 部                           | 34 怎样防止中风再发? …………… 薛肇坚                                                                                                          |
| 医学小说                            | 53 一个急救医生的笔记 (一) 生死之间…… 李宗浩                                                                                                     |
| 中医养生                            | 43 祖国医学是长寿研究之宝…………… 陈可冀<br>42 “天年”与“度百岁”…………… 王米渠                                                                               |





## 时间就是生命

### ——访陈翰笙教授

老年人的时间，大多比较充裕。可是对八十六岁的陈翰笙教授的访问，却使我们格外感受到时间的紧迫和宝贵。

我们是陈老这周之内接待的十六起客人中的一起。陈老的妹妹陈素雅抱歉地说：“只能让你们谈一个小时，过一会儿我哥哥还要到华侨饭店去会见一位美国客人。”

一小时当然太少了，我们暗自抱怨来得不巧，刚好赶上陈老正忙的时候。这时陈素雅同志拿出一厚迭陈老的“工作日程安排表”，我们才吃惊地发现，这位八十五岁的老教授竟然天天都这样忙碌，每天上下午（有时甚至晚上）的时间都排得满满的。除了接待大批商谈公事的来访者（这占用了他的主要工作时间）以外，他每天还要抽出不少时间读书看报、回复国内外信函以及审阅文稿。

翻看着这一张张用废纸反面制作的“工作日程安排表”，我们刚才的一丝抱怨消失得无影无踪，敬意油然而起：这位无论从资历、年龄、贡献还是经济条件上说都应当坐享清福的老人不仅还在勤奋地工作，而且他每天的工作时间超过了八小时。他如此旺盛的精力是从哪里来的呢？我们的想法自然脱口而出。

“我没有感觉到我老呀”，陈老爽朗地笑着指了指眼睛：“除了眼睛不好使外，身体非常健康。”他妹妹也开玩笑地对我们说：“他劲儿可大了，扳腕子能压倒年轻人，不信你们

试试”。我们虽然不大相信，但终归也没敢伸出手去，要真让陈老给扳倒了，岂不丢人。

我们很有兴致地端详着这位久已闻名的老教授，他中等个头，胖瘦适度，鬓发斑白而气色甚佳，耳聪身直，动作敏捷；富有感染力的笑声表明他是一个乐观派。要让人猜他的年龄，也许多半会说六十开外。

正是这位老人，参加了半个多世纪的革命斗争。他早年留学美国、德国，后在北大任教，结识了李大钊同志，从此便走上革命道路。几十年来，他的足迹遍及中国的十几个省份及欧、亚、美的许多国家，他把自己的学术活动和革命事业连结在一起，通过大量社会调查，在国内外发表了《美国垄断资本》、《工业资本与中国农民》、《封建社会的农村生产关系》等十多本重要著作，为历史、政治、经济等领域宣传和普及马克思主义作出了贡献。由于他的丰富经历和渊博的学识，被人们认为是“二十年代以来中外现代史一部幸存的活辞典。”

陈老至今仍身兼数职，他同时担任着好几个研究所的学术委员，还被聘为《外国历史小丛书》主编及大百科全书编委会副主编兼外国历史部分的主编。他已付出了辛勤的劳动，却还总想着再多做点事情。

他是中国社会科学院的顾问，而对院外的来访、信函和电话他也一一热情接待，毫无保



留地贡献出他的知识和智慧。

陈老是北京大学的兼职教授，他把辅导研究生、留学生视为己任，但他的热心肠还温暖着更多青年的心。1973年他从江西干校回京后，一些青年上门请陈老教授英文、德文，陈老当时正组织人编书，工作十分繁忙，但他还是揽下了这件非常耗费精力的义务辅导工作。每到晚上，陈家窄小的平房就成了外语教室，有时来的学生多了，椅子不够，有人就坐在门坎上听。陈老经常搞到晚上十点多才能休息。陈老只收学生，不受报酬。到1979年，陈老主编的三百万字《华工出国史料汇编》由中华书局出版了，他先后辅导的学生此时也有一百三十多人。后来他将辅导这些学生时选编的教材交商务印书馆印行（即《英美短篇时文选读》上下册），以供更多的青年学习。

“究竟什么是您的份内工作呢？”我们向陈老问道，他说：“我是共产党员，帮助别人是应该的，无所谓份内份外。”面对这位坦荡无私、年高德劭的革命老人，我们不禁肃然起敬。

“您年纪这样大，精力却这么好，能不能给我们谈谈您的养身之道？”

陈老笑着说：“要说养身之道，就两条，第一，生活要有规律，讲卫生；第二，不想升官发财。”对于这第二条，我们一下子没转过弯来，陈素雅同志解释说：“我哥哥这人满脑子就是工作，很少为私事烦恼，心情开朗，精



神愉快。”陈老说：“躺下就睡得着。”她妹妹笑道：“不到一分钟就打呼了。”

从陈老和他妹妹的介绍中，我们了解到，尽管陈老工作一贯繁忙，但他的起居却很有规律。每天六点半起床，晚上十睡前睡，从不熬夜。吃饭定时定量，他不沾烟酒，不吃零食，讲究饮食的营养成分。他经常的食谱是：早餐一个鸡蛋、半瓶牛奶、半碗粥、一个苹果；午餐一两多米饭或面条、素菜为主，外加一个鸡蛋、半瓶牛奶和一块点心；晚餐一碗稀饭、一块点心、素菜，还有小半碗麦乳精。每天服用三次维生素C；复合B及补肝药片。从陈老的“食谱”中，我们发现这位八十五岁老人的饭量还是颇佳的。陈素雅同志说，这和他工作忙、消耗大有关系。劳累了食欲好，疲倦了睡得着。原来紧张的工作和健康的体魄之间也有着一层辩证关系。

在访问的短短一小时内，陈老溢于言表的乐观精神给我们留下了极深的印象。

陈老患有青光眼和白内障病，病情严重后，大家都着急，他却开玩笑地说：“这下一身清白了。”陈老喜欢说笑话，他的笑话能使初次见面的人立刻感到无拘无束。

陈老不服老，他有一颗充满生命活力的童心，不过他当然意识到自然规律是不可抗拒的。在衰老面前，他考虑更多的不是保养身子、益寿延年，而是如何充分利用晚年时光为党和人民做更多的事。在他的日程表上，没有娱乐的时间，他说，把自己所知道的告诉别人就是娱乐。他出外办事，路不太远的就安步当车，除此之外，很少散步。一次，他妹妹好说歹说把他哄到故宫附近的林荫道漫步了一小时，回来后问他作何感想，他苦笑着说：“浪费了一小时而已。”

由于多年的青光眼，造成了视神经萎缩，从一九七六年起，医生便警告他不能再工作了。而他却用听觉代替了视觉，让人给他念书报和中外文资料，在早年地下工作中磨炼出来的非凡记忆力使他基本保持了原来的工作效率。

陈老对我们说，他晚年最大的心愿是在我



# 林木花卉 颐养天年



胡开先

「我向前走去，但我一看到花，脚步就慢下来了。」这是意大利著名诗人但丁对花的赞誉。的确，古今中外，诗人莫不爱花，因为花丛林径中的遐思，最易产生诗的灵感。话又说回来，大凡热爱生活，迷恋自然的人，又有那个不爱花呢？

唐朝诗人有「惟幽兰之芳草，禀天地之纯精」的诗句，虽然歌颂的是珍贵兰花，可是，除毒花莠草外，林木花卉毕竟都是万千自然界中美的精英，我们常常把少年比做花朵，象征着前程似锦。不过，如果说最知花、爱花者莫过于老年人。不信，请您到公园各处踮趾一番，看看那三五成群的老叟在苗圃中赏花，密林中弄拳，您就会深有同感了。「霜叶红于二月花，」老年人更是精英！

我国文坛宿将，苏州盆景大师周瘦鹃先生就曾说过：「我是一个特别爱花草的人，一天二十四小时，除了睡眠七、八小时，和出席各种会议或动笔写文章以外，大半的时间，都为了花草而忙着。古诗人曾有一年无事为花忙

如果我们加一句「寿者乐花」，那也算得上是贴切的吧！

我们广袤无垠的祖国大地，四季都有鲜花盛开。春有桃李、玫瑰；夏有荷花、茉莉；秋有菊花、桂花；冬有水仙、腊梅……它们各有不同的姿态。有的亭亭玉立，有的妩媚含娇，有的飘逸洒脱，有的雍容华贵；那香气也各不相同。有的清香远溢，有的馥郁醉人。除了那千姿百态，香翠欲滴的花卉外，我国的林木种类又何其多呀！挺拔的白杨、婀娜的垂柳、喷香的洋槐、高龄的松柏……这诸多品类的林木花卉，不仅装点江山，更能陶冶人的情操，使人视野开阔，心地坦荡，老年人如果多与林木花卉为伍，必然促进健康，颐养天年。

题图：刘洪麟



之句，而我却即使有事，也依然要设法分出时间来，为花而忙的。」这说出了所有爱花者的情趣。而这种情趣也正是热爱生活，身心健康的自然流露。古人云「智者乐水，仁者乐山，」

国的农业经济方面再做点研究工作，对农村政治经济结构的改革提出一些切实可行的建议。

一小时不知不觉就过去了，我们告别这位忙碌的、可敬可亲的老人时，感觉到一种向前看的力量在鼓舞、激励着我们。访问的时间虽然太短促，但正是这紧张短促的访问，使我们切身体会到八十五岁的陈翰笙教授是如何抓紧

和利用每一分钟的。我们想，时间就是生命，时间利用率的提高，不也等于寿命的相对延长吗？陈老的养身之道固然是可贵的经验之谈，但从他明确的奋斗目标，忘我的工作精神及乐观的生活态度中，我们似乎还可以得到更多的对长寿，甚至对整个人生都有益的启示。

题图：卢定兴