



A Way Of Life

YOUNG

心如青年 HEART

人生的一种活法

许志杰 / 著



中国文联出版社

<http://www.clapnet.cn>

A Way Of Life
YOUNG
心如青年HEART
人生的一种活法
许志杰 / 著



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

图书在版编目 (CIP) 数据

心如青年 / 许志杰著. - 北京: 中国文联出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5190-2697-4

I. ①心… II. ①许… III. ①散文集—中国—当代 IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 090371 号

心如青年

作 者: 许志杰

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 奚耀华

复 审 人: 胡 笋

责任编辑: 蒋爱民

责任校对: 傅泉泽

封面设计: 文之星

责任印制: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号, 100125

电 话: 010-85923066 (咨询) 85923000 (编务) 85923020 (邮购)

传 真: 010-85923000 (总编室), 010-85923020 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn> <http://www.claplus.cn>

E-mail: clap@clapnet.cn jiangam@clapnet.cn

印刷: 北京东方宝隆印刷有限公司

装订: 北京东方宝隆印刷有限公司

法律顾问: 北京天驰君泰律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 889×1194 1/32

字 数: 132 千字 印 张: 8

版 次: 2017 年 5 月第一版 印 次: 2017 年 5 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-2697-4

定 价: 36.00 元

版权所有 翻印必究

人老了，真好：

明白了：自由了：该享受
生活了！

赞社会之真好：

享共产党的福！

但是，人老了，要切‘实’，
把健康摆在生活的绝对
第一位。常取些东西，去富
益壮，去有效益，最后达到
长寿善终，为家庭和社会再尽微
薄之力。

中国关心下一代健康

工程首席顾问

赵平定



二〇一〇年十月卅日

调整好心态 是健康长寿的一把金钥匙

（代序）

健康长寿养老的实践告诉人们，吃灵丹妙药不如有个好心态。专家说：“你的心态就是你真正的主人。”那么什么是心态呢？心态是一种意识的修养，是一种思想境界，是一种精神状态的升华。通俗一点讲，就是一颗平常心。良好的心态，是形成良好的性格与良好的人生的主要根源。

世界卫生组织宣称，人的健康长寿 10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候因素，而 60% 取决于自己。有的专家提出，这 60% 中至少有一半取决于一个人的心态。

在研究健康长寿的影响因素中，学者们一致发现，除了绿色无污染的生存环境外，心理因素占有重要的地位。对长寿老人探究其奥秘，无不是个人心态良好、处世宽和乐观、善于应对各种风险。有古今中外无数事例证明。

2003年，古巴的老寿星成立了“120岁俱乐部”，会员500多名，旨在揭开老年人健康长寿的秘密，共同挑战人类寿命极限。当被问到长寿的秘诀时，保持轻松和快乐、有良好的心态是老人们给出最多的答案。

韩国著名的百岁老人之乡顺天市有23名百岁老人，其中有22名在回顾自己100多年的漫长人生时认为“生活是顺心的”“和其他人相比，对自己的生活很满足”。调查显示，良好的心态对长寿有积极的作用。

明代学者方孝孺年幼时聪颖机敏，《明史》说他每天“读书盈寸”，人称其为“小韩子”，认为他是韩愈再世。这小韩子曾经病得卧床不起，偏偏家中又断了粮。家人把这件事凄凄惶惶地告诉他，他却开怀一笑：“古人一个月才吃了九顿饭，这世上难道只有我一个穷人么？”他身卧病床、饿着肚皮还那么乐观。可见，决定心态好否，不是物质基础决定的，是精神状态决定的。

国画大师刘海粟享年98岁，他的长寿之道是：能经受这么多的坎坷，就是气量大。大海能够容纳百川，他对什么磨难都能容忍、放得下，这是他健康长寿的第一要素。

我在这里讲一个现今真实的故事：我在职时，参加中央反腐败调查组在陕西调研。开座谈会时，我旁边一位同志，满头黑发，红光满面，身体十分强壮……我问他高寿？他请我猜，我说：“你最多也就是50多岁。”他讲：“我已75岁啦。”我说：“你养生之道的绝招是什么？”他讲了三个“不”字。一是对过去的事“不想”。过去的事就是历史，你老想它有什么用！你过去“过五关”“斩六将”；功也好，过也罢；好汉不提当年勇。回忆过去可以，但不能念念不忘过去。二是对当今的事“不比”。现在不公平、不合理的事儿太多啦，横着比，竖着比，越比越想不通，越比越生气。比它干什么，要承认现实，接受现实。三是对未来的事“不忧”。不要杞人忧天，怕天塌下来，天是塌不下来的。即便塌下来，还有地来顶嘛，你忧什么？！儿子的事儿、孙子的事儿，不要虑得太长，替他们想得太多。到时候各人会有各人的办法，儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做牛马，相信他们会比我们过得好。在这方面应该学人家西方，孩子到18岁就不管他啦。他讲：我是民主党派的，没有公权力，历来把一切都看得淡淡的，从来与世无争。我讲养生三个“不”

字，不仅嘴上讲，而是真正做到了。

这位老先生话讲得中肯、实在，有哲理！20多年来，我朝这个方向去努力，去实践，去体会，受益匪浅！我当兵26年，参加工作44年，四次险些丧命，但每次都有惊无险，化险为夷。当然过去身体底子比较好，再加上“三不”的应用。几十年来从未住过医院，也很少头痛脑热，为国家节约了不少医药费。退休16年，出过一本书，多次在内部刊物发表文章。亲手经办过三个社团组织，也做过一些善事。但我今年快八旬了，记忆力没有衰退，头脑清醒，思路清晰，身体强健，我高兴，我骄傲！这一切，都归功于我有一个好心态。

我的体会是：好心态，可以自治百病；好心态，仍有求知欲望；好心态，能使人乐观向上；好心态，能使人童心不老，延年益寿；好心态，真是养老的一把金钥匙！要认识这把金钥匙，运用好这把金钥匙。这样可以给生活带来无限欢乐，而安乐度日，才能颐享天年。

姚平定

二〇一六年十一月三十日

写在前面

2015年是农历羊年，也是我的本命年，元月11日，我为自己搞了一个看似幼稚、近于荒唐的举动。我正儿八经地给朋友们下了“帖子”，请来了众多仁人贤士、知心好友，向大家宣布了我的一个想法：“按中国传统六十甲子为一个轮回，现在距我60岁生日还有整整10个月，按‘十月怀胎’之意今天定名为我的‘孕生日’，孕生什么呢？一是孕生一个新的生命里程，我要把60岁当1岁过，或把未来倒着过，今年60、明年59、后年58……二是孕生一套书，开始一项到生命终止的写作工程。”众者知道我的想法后纷纷唱和，还有的朋友买来婴儿奶瓶、围嘴挂在我身上取乐助兴。

这并非我的什么独特创意，古来早有人自比“童叟”，民间更有“小小孩”“老小孩”之说；这也并非老不正经，而是对生命的一种珍视，一种态度，是对生命的一种探寻和追求，更是一种活法，也是我的一种个性。

记得社会上刚刚兴起“博客”的时候，我让女儿帮忙注册，起了个名就叫“心如青年”，那时我已年过五十，其意就在年虽老已，但这颗“心”还要像年轻人一样。人生的青年时期是生命向上、生命最美好

的时期，保持这一生命状态，保持一种生命质量、一种生命旺盛、一种生命健康、一种生命精神。前半生这种状态在生理和精神层面是同步的，后半生生理进程的客观性不得不走下坡路，但在精神层面完全可以用执著和坚韧保持一种“年轻态”。而且这种“年轻态”还会反作用于生理进程，使后半生的生命质量、状态发生变化。

很多生命科学、很多专家学者、很多聪慧智者，包括佛家、道家，都用理论和实践阐述过这一点。但说起来容易，真正做到自己战胜自己实在不容易。天有不测风云，人有旦夕祸福，面对磨难、痛苦、烦恼，以至于各种意外，不设身处地、不感同身受是不会了解其中滋味的。年轻的时候，我读保尔·柯察金、吴运铎，后来读张海迪，这些人给我们作出了人生的榜样。再从我们身旁活生生的实例中，也给人以思考。我认识的一位同志，其哥哥得了癌症，为了治病花光了所有积蓄，不得已又卖了房子，结果还是去世了。后来，我的这位同志也患了与哥哥一样的癌症，他觉得自己的家庭状况还不如哥哥，用哥哥的方法治疗只能鸡飞蛋打，既保不住自己还给家人带来后患，于是他就放弃了治疗，照例还按自己的生活习性该吃的吃、该喝的喝、该玩的玩。时至今日，5年过去了，他还精神十足地活着。我新近结识的赵维屏大哥，十多年前，体检时与同单位的几个同志查出肝上有个东西，大家思

想负担很重，休息治疗了一段时间，效果不明显，住在医院生活枯燥，精神萎靡，觉得这样下去实在没意思。后来与家人商量，自己也想开了，干脆出院，到全国各地想去的地方走走，想吃的吃吃，想看的看看。结果一段时间下来，身体倒恢复了。而没出院的同志却不久离开了人世。这里固然有多种原因，但他思想上的“放下”、精神上的“放松”，不能不说起了很大作用。有人说，得癌症的人，一部分是治死的，一部分是吓死的，这话也是有道理的。得了癌症过分治疗，肯定在消灭癌细胞的同时消耗着抵抗力。或者治病的药与药之间相互抵触或抵消，或者药与自身肌体之间产生新矛盾。再者，得了癌症精神负担重、思想压力大、情绪紧张肯定减弱肌体的正能量，而不利于治疗。

我们不提倡有病不治，也不提倡盲目乐观，而是坚持正确的人生态度，科学的治疗方法。记住，在生活道路上倒下的（非意外），都是人生态度不正确和行事方法不科学造成的。人重在认识自己，而更高的境界是能够驾驭自己。人在与各种困难作斗争的时候，重在“知己知彼”，在此过程中，我们要强调人的力量、精神的力量。古人“屈人之兵”的最高境界是“不战”。佛家的至理也是要“放下”。道家更讲究通过放弃，达到无为而无所不为。作为我们正常人，日常就是要不断积蓄自身的正能量，你自身正气越强大，

邪气就侵不了身，侵了也会被你所打倒。蒙牛集团牛根生把儒、佛、道的最高境界概括为：“拿得起，放得下，想得开”，也十分精辟。我倡导“心”如“青年”，就是倡导积蓄向上的、积极的、乐观的、健康的、充满活力的正能量，使我们的生活充满阳光，更加美好！终有一日，我们身体不行倒下了，但我们还是乐观的、富足的、安详的！

不过，人的个性不同，人生观、价值观不同，对生命和生活的态度不同，践行的人生也不同。俗话说：一个人有一个人的活法。在这本小册子里，我表述的是个人对生命和生活的一种态度、一种观点，也是自己践行的一种活法。由于学识、修养所限，多有偏颇，仅供品评参考。

一年又快过去了。这一年最后一天的晚上我睡不着觉，写了几行：

人生沉浮一纸现，命运悲欢一纸间；

西去北归一纸定，曲终盖棺一纸钱。（这里的“一纸”指组织人事命令）

作者

目录



后记	260
我周边的心如青年	258
西部采风记	244
在青藏铁路开通的日子里	226
致不忍逝去的朋友	217
给书法研习者一点儿建言	209
给一位高考生录取选择的思考建议	201
「相爱」「爱喝」「酒后」「认真」答小梅	197
致丁雯老师	193
与黄晓枫院士一席谈	189
给难忘的岗位和战友留下几句话	179
给兰新高铁建设的一点儿建议	169
慢摇巴	162
从被阿Q说开去	155
做好人好事与做好人、做好事	145
扬善勿忘抑恶	138
见大贤而内自省	132
追情索趣入「情境」	125

目 录

调整好心态是健康长寿的一把金钥匙（代序）	2
写在前面	6

有这样一拨人 一谈心如青年	2
---------------	---

「我」和「我」 二谈心如青年	10
----------------	----

定乎内外之分 辩乎荣辱之境 三谈心如青年	17
----------------------	----

「开心」要「心开」 四谈心如青年	23
------------------	----

心康体健就是贡献 五谈心如青年	32
-----------------	----

没事找抽 六谈心如青年	41
-------------	----

「知止」与「不止」 七谈心如青年	49
------------------	----

「尽孝」「从顺」 八谈心如青年	57
-----------------	----

追求从心而态的美 九谈心如青年	65
-----------------	----

革命人永远是年轻 十谈心如青年	74
-----------------	----

感受另一种生活	85
---------	----

回眸，那灯火阑珊	100
----------	-----

故土难离乎	107
-------	-----

平淡是真又不是真	116
----------	-----

①

在我们这个时代中，有这样一个群体，他们心如青年，这个概念就这一个群体而言表达得是否恰切，有待共识，但这一带有时代特点的群落给这一时代留下的印迹是不可磨灭的。作为一种社会现象和史实也是应该记录下来的。

今天我们倡导这一族群，意在希望有这种感觉的更广大的人们，加入这一族群，关心这一族群的成长，谈一谈这一族群大家都关心的事情，说一说这一族群应该追求的境界和修炼的方法，也是探讨人生的一种活法。

有这样一拨人

一谈心如青年

2016年的清明节前后，我陆陆续续见到了几拨三四十年前的好友、老乡、同事、同学，久别重逢，旧情复燃，往事再现，欢笑不断。尤其让人感慨的是，岁月并没有消蚀每个人的精气神，大家在一起丝毫没有“桑榆晚秋”的感觉，而恰似“青春绽放”。

在哈尔滨，朋友杜静给我引见了她所在的在国内多次获奖的老年模特队队员，个个风采抢眼，仪表形象比实际年龄要年轻得多。在齐齐哈尔，我观赏了已经七十岁的老大哥王继革与他指挥的老年合唱团，他们刚刚获得全国老年合唱比赛第五名，正精神抖擞地备战第十三届中国国际合唱节。此间，中学同学范宇龙、王忠伟将相别四十多年的十多位同学串联起来，大家相逢又像回到了青少年时，先是刷微信，建起了“恰同学少年”群。“水性杨花”是我三十多年前下乡农友组织的乡友会，听这名字，见这群人有“老发少年狂”的感觉。在北京，我们七七级“中文107班”网联火热，晒图亮相“宝刀不减当年”。2006年原铁道部机关曾组织的疗养团十年后又重聚，大家自喻是“年轻一代”。在五月北京的郁金香花会上，北京铁路局退休的王建