

梁祥云 / 主编

乐龄
宝典

美文卷

退休之后，您最大的财富是时间，别老说自己寂寞。找些种子，把阳台打扮成花园，体验春华秋实；窗外放几粒小米，每天小鸟会按时跟您作伴；邀几位老友，粗茶淡饭、谈古论今，倍感气爽神怡。当您独处时，沏上一杯清茶，看嫩芽起浮，静心读一篇美文，也可以把您喜欢的句子抄写几遍，与文中的哲言对话，领悟养生的妙法。好书是要慢慢读的，用心体会其中的寓意，得到的不仅是审美享受，更是一种老年观的转变与升华。



甘肃科学技术出版社



主编简介：

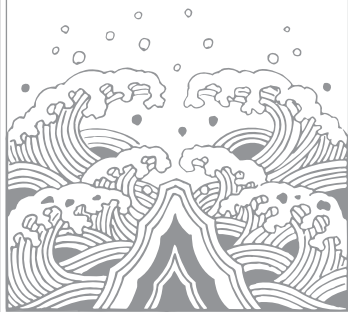
梁祥云，北京长寿俱乐部创始人、北京紫城世纪文化传媒有限公司董事长、中国老年学学会长寿研究委员会副主任，《家庭·长寿》和《老年博览》杂志出品人、主编，并曾编辑出版《中老年养生必读》《养生宜忌》《中医保健与按摩》等图书。

自2001年起，梁祥云创立我国第一家中老年读者俱乐部，如今会员已达二十余万人。十多年来，梁祥云专心致志、辛勤耕耘，为向老年朋友倡导健康的生活方式、提高晚年生活质量、乐享晚年生活做出了积极贡献。

梁祥云 / 主编

乐龄
宝典

美文卷



甘肃科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

乐龄宝典 / 梁祥云主编。—兰州：甘肃科学技术出版社，2017.7

ISBN 978-7-5424-2330-6

I. ①乐… II. ①梁… III. ①老年人—保健—基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 144406 号

书 名：《乐龄宝典》

出 版 人：梁祥云

策划推广：北京长寿俱乐部

责任编辑：

美术编辑：杨淑红 卢红荣

内容编辑：李 辉 王琳琳

出版发行：甘肃科学技术出版社（兰州市读者大道 568 号 0931-8773237）

印 刷：北京

开 本：720mm×1040mm 1/16

印 张：

字 数：700 千

版 次：2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 数：1-5000

书 号：

启 事

根据《中华人民共和国著作权法》规定，我社将向本书作品（含摄影美术作品）的著作权人支付稿酬。

凡因条件所限未能及时取得联系的作者，敬请同编辑部联系。

电话：(010)68574553

序

梁祥云

品佳肴、赏奇景、交挚友、读美文，是人的享受。

给长者们编了十五年杂志，因为是文摘类刊物，忘我选材、阅文无数，时间长了，一些美文的语句和意境常在脑中闪现，总有一种把好文章编辑成册的愿望。

人在六十岁之前，像是给自己上紧了发条，难得清闲，忙事业、忙家庭、上敬老、下育小，顾不上保养自己。上岁数了，特别要讲究一个“慢”字——慢生活、慢节奏、慢品味，把脚步放缓、把饭吃香、把觉睡甜。天天是好日，夜夜是清宵。这话说来容易，但真正做到心身合一，应该是一种修来的养生境界。

退休之后，您最大的财富是时间，别老说自己寂寞。找些种子，把阳台打扮成花园，体验春华秋实；窗外放几粒小米，每天小鸟会按时跟您做伴；邀几位老友，粗茶淡饭、谈古论今，倍感气爽神怡。当您独处时，沏上一杯清茶，看嫩芽起浮，静心读一篇美文，也可以把您喜欢的句子抄写几遍，与文中的哲言对话，领悟养生的妙法。

好书是要慢慢读的，用心体会其中的寓意，得到的不仅是审美享受，更是一种老年观的转变与升华。

此书为长寿俱乐部成立十五周年而作，感谢作者、编者、读者及专家们为此书的奉献，并感谢为俱乐部成长付出艰辛努力的兄弟姐妹们！

目 录

- 风铃 /01
把心静下来，让世界去热闹 /02
被忽略的香米 /03
大度读人 /04
倾情黄昏 /06
娘离不开俺 /07
难忘油渣香 /08
年老的感觉 /09
退休之后做自己 /10
什么比药更灵验 /12
首先改变自己 /13
看云 /14
燕子不居仇屋 /15
五十大话 /18
论老友 /20
断牙 /21
珍珠鸟 /22
老伴不在家 /24
生命的草稿 /25
或许该早点知道 /26
母亲的顶针 /27
爱之赢 /28
无法享受的浓汤 /29
别让抱怨赶走幸福 /30
爱，总是差一点 /32
给生活一张漂亮的脸 /33
老妻之爱 /34
一把紫砂壶 /36
秋天的诗 /37
树下的秘密 /38
阳光的用法 /40
渐渐认输的时候 /41
我已经知道 /44
父与子 /45
红腰带 /46
须经霜雪方成器 /47
围炉年代 /48
穿戴分年代 /50
小吃店的记忆 /52
身心是我们的山水 /53
老爱情 /54
老伴到了更年期 /56
十全老人 /58
下棋 /60
永远 /61
朱德与董必武 /62
一瓶黄河水 /65
洗澡 /67
冬生羊夏生羊 /69
百岁奶奶的明信片 /70
养壶 /71
尘世人 云水心 /73
中医 /75
藏住苦难 /76



放下所有的复杂 /78

格布上的花 /79

别让眼睛老去 /80

芝樱花有多香 /81

姥姥语录 /83

“计较”絮语 /85

书屑集 /86

年龄与雅量 /87

人生三悟 /88

谁配做一只蟋蟀的知音 /89

你还有时间 /91

畏者寿 /92

下满的围棋 /93

哲理 /94

90 岁开始精彩 /95

做壶与做人 /97

把慈善做成好看的事 /98

不过如此 /100

自然的法则 /101

与病为友 /102

活着就是个数 /104

红炉一点雪 /105

楼道 /106

你的儿女，其实不是你的儿女 /108

“三等”和“三老” /109

人生最美的颜色 /110

闲与乐 /111

一得永得 /112

心安胜良药 /113

与疾病“赌博”的人 /114

莫不静好 /116

玩是大境界 /117

推开那扇窗 /118

色彩的旋转和燃烧 /120

钓鱼者说 /121

病中断想 /122

老人的两个“保健医生” /123

老了 /125

尼亚鼠不恋当年勇 /126

一点盐 /127

青春还债期 /128

每个人都有个行李箱 /129

漫画大师的爱妻守则 /130

给我们这一代打个满分 /131

女孩和猫 /132

一百岁感言 /133

人生三境界 /134

人生咸淡两由之 /135

一双旧鞋子 /136

什么年纪才算老 /137

谁真正的大师 /138

活在别人的世界里 /140

陪伴是可以默默的 /141

情老 /142

退休何妨 /143

想象中的病人 /145

让我尊贵地老去 /147

常想“一二” /148

人生的佳酿 /150

幸福套餐 /151

节气是一种命令 /153

在微饥中惜福 /154

原谅 /155
街角的海棠 /156
精神灿烂 /159
幸福 /160
一粒一香 /162
一辈子 三万天 /163
岁月 /165
教授与木匠 /166
老核桃 /168
唯不忘相思 /170
云水禅心 /172
人间无事人 /174
最好的风水是人品 /175
每天都是一份礼物 /177
爱是一切的答案 /178
大黄 /180
吃在少年时 /182
“补丁”年代 /185
北京的味儿 /188
那些年，我们只有欢乐 /190
莫言的人生哲学 /192
怕真糊涂 盼假糊涂 /193
寒窑赋 /196
人到了一定年龄 /197
敢不敢活到 100 岁 /198

中国式用药 /200
年轻 /202
活着，顺其自然 /203
散步的优雅 /204
素朴 /206
当我老了 /208
祖母的生活信条 /210
想念 /211
自我炼钢 /212
幸福藏在糊涂里 /214
最苦与最乐 /215
本真之境 /217
像植物一样睡觉 /218
瓷不旧 /219
十毫升母爱 /220
人生三悟 /222
做个明白人 /223
活在别人的世界里 /224
“取”是一种本事“舍”是一门哲学 /225
心灵的“海底坐垫” /226
或许该早点知道 /228
病多不压身 /229
知道太多乱阵脚 /231
烦恼只有一个 /232
光阴的故事 /233

风 铃

林清玄

我有一个风铃，是朋友从欧洲带回来送我的。风铃由五条钢管组成，外形没有什么特别，特别之处在于垂直挂在风铃下的木片，薄而宽，约有两个手掌宽。

由于那用来感知风的木片巨大，因此风铃对风非常的敏感，即使是极细微的风，它也会叮叮当当地响起来。

风铃的声音很美，很悠长，我听起来一点也不像铃声，而是音乐。

风铃，是风的音乐，使我们在夏日听着感觉清凉，冬天听了感到温暖。

风是没有形象、没有色彩、没有声音的，但风铃使风有了形象、有了色彩、有了声音。对于风，风铃是觉知、观察与感动。

每次，我听着风铃，感知风的存在，就会觉得我们的生命如风一样地流过，几乎是难以掌握的。因此我们需要心里的风铃，来觉知生命的流动、观察生活的内容、感动于生命与生命的偶然相会。

有了风铃，风虽然吹过了，还留下美妙的声音。

有了心的风铃，生命即使走过了，也会留下动人的痕迹。

每一次起风的时候，每一步岁月的脚步，都会那样真实地存在。

把心静下来，让世界去热闹

周国平

人生最好的境界是丰富的安静。安静，是因为摆脱了外界虚名浮利的诱惑；丰富，是因为拥有了内在精神世界的宝藏。

老子主张“守静笃”，任世间万物在那里运动，我只是静观其往复，如此便能成为万物运动的主人。这叫“静为躁君”。

当然，人是不能只静不动的，即使能也不可取，如一潭死水，你的身体尽可以在世界上奔波，你的心情尽可以在红尘中起伏，关键在于你的精神中一定要有一个宁静的核心。有了这个核心，你就能够成为你的奔波的身体和起伏的心情的主人了。

不管世界多么热闹，热闹永远只是占据世界的一小部分。热闹之外的世界无边无际，那里有着我的位置，一个安静的位置。这就好像在海边，有人弄潮，有人嬉水，有人拾贝壳，有人聚在一起高谈阔论，而我不妨找一个安静的角落独自坐着。是的，一个角落——在无边无际的大海边，哪里找不到这样一个角落呢——但我看到的却是整个大海，也许比那些热闹地聚玩的人看得更加完整。

在一个安静的位置上，去看世界的热闹，去看热闹背后的无限广袤的世界，这也许是最适合我的性情的一种活法吧。

太热闹的生活始终有一个危险，就是被热闹所占有，渐渐误以为热闹就是生活，热闹之外别无生活，最后真的只剩下热闹，没有了生活。

我们活在世上，必须知道自己究竟想要什么。一个人认清了他在这世界上要做的事情，并且在认真地做着这些事情，他就会获得一种内在的平静和充实。

我们捧着一本书，如果心不静，再好的书也读不进去，更不用说领会其中妙处了。读生活这本书也是如此。其实，只有安静下来，人的心灵和感官才是真正开放的，从而变得敏锐，与对象处在一种最佳关系之中。但是，心静又是强求不来的，它是一种境界，是世界观导致的结果。一个不知道自己到底要什么的人，必定总是处在心猿意马的状态。

生命有限，我害怕把精力投错了地方，致使不再来得及做成自己真正想做的事情。在安静中做成自己想做的事情，或者至少把自己真正想做什么的问题想明白。其实，真想明白了，哪有做不成之理呢？

“定力”不是修炼出来的，它直接来自所做的事情对你的吸引力。我的确感到，读书、写作以及享受爱情、亲情和友情是天下最快乐的事情。人生有两大幸运，一是做自己喜欢做的事，另一是和自己喜欢的人在一起。

被忽略的香米

纪广洋

有一天，我未进家门，就嗅到一种异常的清香味儿，顿时来了精神，也陡增了食欲。好奇地问正忙着做饭的妻：“什么香味呀？这么好闻。”

“是香米，没想到这么好。”她不无兴奋地说。

就这样一连多天，我家顿顿熬香米。我总是在美美品味之余大发感慨：“天地怎有这等造化啊！”

可是，时间一长，我便忽略了香米，忽略了在吃什么。直到有一天，我一边吃饭一边看报纸，读到一个“米”字，便又想起曾令我胃口

大开的香米来，急忙问妻：“香米还有没有？真想它……”

妻忽然惊异地看着我：“我们一直在吃香米呀！你面前的稀饭就是……”

我也惊异了。

日复一日、年复一年的日常生活里，不知有多少曾经或本该令我们怦然心动、兴奋不已的人生内容和美好事物，因习以为常、熟视无睹等自我因素被忽略、被忘却了。

大度读人

冯骥才



一个人就是一本书记。

读人，比读其他文学写就的书更难。我认真地读，读了大半辈子，至今还没有读懂这本“人之书”。

有的人，在阳光明媚的日子里愿意把伞借给你，而下雨的时候，他却打伞悄悄地先走了。

——你读他时，千万别埋怨他。因为他自己不愿意被雨淋着（况且是人家的伞），也不愿意分担别人的困难，你能说什么呢？还是自己常备一把伞吧。

有的人，在你有权有势的时候，围着你团团转，而你离职了，或无权无势了，他却躲得远远的。

——你读他时，千万要理解他。因为他过去为了某种需要而赞美你，现在没有那种动力了，也就没有必要再为你吟唱什么赞美诗了。在此，你需要静下心来，先反思一下自己过去是否太轻信别人呢？

有的人，在面对你倾诉深情的时候，语言的表述像流淌着一条清亮、甜美的大河，而在河床的底下，却潜藏着一股污浊的暗流。

——你读他时，千万别憎恨他。因为凡是以虚伪的假面来欺骗别人的人，人前人后活得也挺难的，弄不好还会被同类的虚伪所惩罚，你应该体谅他的这种人生方式，等待他的人性的回归和自省吧。

有的人，在你辛勤播种的时候，他袖手旁观，不肯洒一滴汗水，而当你收获的时候，他却毫无愧色地以各种理由来分享你的果实。

——你读他时，千万别反感他。因为有人肯于分享你丰收的甜蜜，不管他怀着什么样的心理，都应该持欢迎的态度。你做出一点牺牲，却成全了一个人的业绩欲，慢慢地，会让他学会一些自尊和自爱。

有的人，注重外表的修饰，且穿着显示出一种华贵，而内心深处却充满了空虚，充满了无知和愚昧，那种文化的形态，常常不自觉地流露在他的言语行动中。

——你读他时，千万别鄙视他。因为他不懂得服装是裁缝师制作的，仅仅是货币的标志，而人的知识、品德和气质，却是一个人的真正的人生价值。对于庸俗的人，你可以反观对照一下自己的行为。

读别人，其实也是在读自己。读真、读善、读美的同时，也读道貌岸然背后的伪善，也读美丽背后的丑恶，也读微笑背后的狡诈……

读人，最重要的是读懂怎样为人。

读人，是为了要做一个真正的人。

因此，读人时，要学会宽容，要学会大度，由此才能读到一些有益于自己的东西，才能读出高尚，才能读出欢乐，才能读出幸福。

尽管我还没有读完这本“人之书”，但我会一直努力从各方面去阅读。

倾情黄昏

李 钢

夕阳西下，已是黄昏。黄昏给人以温馨，给人以抚慰，给人以祥和与宁静。

夕阳是美丽的，黄昏是多情的。

“月上柳梢头，人约黄昏后。”这里的黄昏便是令人心情激动的。古今中外，多少浪漫的故事，多少感人的恋情，不都是在夕阳落山后，那迷人的黄昏时出现的吗？

当天际消失最后一道晚霞，远处亮起几颗星星时，白天的喧闹、嘈杂停息了，沁人的安谧随之而来。它可以使你沉下心来，思索一天的收获……

黄昏还溢满着温情。放眼望去，炊烟四起、夕阳含山、倦鸟返林、农夫归去，似乎听到母亲在呼唤着顽儿的归来；进入市区，好似又听到了上晚课的钟声……

啊！黄昏是白天和黑夜的交汇点，好像是一场轻梦时现时隐、忽浓忽淡，显得格外动人。

人生的黄昏，是最成熟的季节。因它已度过了许多个春夏秋冬。爱过、恨过、哭过、笑过……饱尝过世人的冷暖，阅尽了世态的炎凉。如今，它以一种安然的心境，愉快地体验着夕阳的美景。

西望晚霞，情韵黄昏。我感受到万物的灵动，领悟到人生的真谛，体验到生命的永恒。从黄昏中吸取了力量，获得了一份澄明：什么位子、票子、面子……都显得那样的黯然失色，无足轻重；什么得失、荣辱、惆怅……都逝如流水，不复存在。存在的是宛若静水的心灵，坚定执著的足下攀登。

娘离不开俺

和莲芬

乡下有个习俗，把出生前死了父亲的人叫“墓生子”。墓生娘哭昏在墓生爹的坟头上，并不知肚里怀了墓生。

等他出生了，他娘给他取名“墓生”。

墓生娘决定给墓生爹守住这根独苗，就放话说要守寡。

在乡下，年轻女人守寡，会落许多闲话，弄不好会身败名裂，甚至闹出人命。墓生娘年轻、漂亮，就是她不去想男人，也阻挡不住男人想她。村里的好心人劝她，好歹向前走一步，家里有个男人撑着，比一个人带着孩子好过。

墓生娘关上房门说：“让俺想一夜，明天再答复。”第二天，一伙人等在墓生家门外，墓生娘打开门说：“俺想通了，还是守寡。”众人发现，墓生娘的脸被铁条烫出了一条丑陋的伤痕。

墓生娘带着墓生，以给人纺线为生。

墓生十六岁那年，有人来招兵抗日。墓生也去看热闹。

招兵的人说：“小伙子，报名吧。”墓生憨笑着说：“俺不去，俺有娘。”招兵的笑了：“谁没娘？”墓生说：“俺娘就俺一个娃。”招兵的就笑，喊：“下一个。”

墓生被拉上批斗台的原因是“不抗日”，不抗日就是日本的狗腿子，是狗腿子那腿就不该留。因此墓生的腿就废了。墓生媳妇受不了，离婚走人了。墓生看看瘫在炕上的娘和娘脸上的疤，就活了下来。

那年村里选长寿老人，墓生母子被选了出来。墓生娘九十九岁，墓生也快八十了。

人们赶到墓生家，发现墓生在土炕上跪着挪动，替老娘翻身盖被。

墓生残腿双膝上布满了厚厚的老茧。

记者问墓生娘长寿的秘诀，墓生娘说：“俺为俺儿活着。”记者又问墓生，墓生说：“娘离不开俺。”

也许，这就是世界上最有效的长寿秘诀。

难忘油渣香

杨 建



说起吃油渣，不知现在有多少人口齿还留有它的余香。那可是我从小就刻进记忆深处的美食。那黄黄的脆脆的、咬起来喷喷香的油渣。一想起它，心头就会生起缕缕温馨。

记忆中的油渣虽那么有滋有味，但也不是想吃就能吃到的。在那个一年吃不上几顿肉的年代里，只有在杀年猪或遇上重要的节日，家里才会熬点猪油。

小时候，我最爱看母亲熬油了，我总是眼巴巴地守在锅边，看着那白花花的板油或厚厚、油油的肥猪肉在锅里滚动，火一上来就听吱吱的响声传来，那声音美妙极了，接着便有一股油香在伙房里蔓延，一缕缕的直往鼻子里钻，惹人垂涎。

现在人们买肉拣瘦肉多的地方下刀，过去买肉的却专挑肥的要。因为那时候买肉不是为吃肉，而是为了炼油。母亲为解我们的肉馋，她在熬油时就常常故意不把油熬得很干，油渣熬得太干，便无好吃可言了，嘴里嚼着是一种苦苦的木屑般的感觉。我们吃母亲熬的油渣，偶尔会从中咬出一股喷香滚烫的猪油来，让我们从这些略呈焦黄色的块状物中，得到一丝难得的吃肉感觉。现在想想，在那个人们恨不得在半斤肉里熬出六两油的年代，母亲能大度地在油渣上留点油星，有时甚至为了油渣口感好而用五花肉熬油，实在是母爱深深啊！

油渣炒饭，也是一道让人回味无穷的美味。油渣、隔夜饭、酱油，在锅里小火慢炒，接近于干煸，炒至酱色的米饭粒粒分明而且油汪汪的，微微有焦香，出锅前再撒几粒白绿葱花。这样的油渣炒饭捧在手里，看着养眼，闻着舒心，扒进嘴里时更是牙齿不肯轻易放过每一颗饭粒。那时在我们家，油渣还是一种上好的馅料，家里每每熬猪油，母亲都要留一点，将它切细，然后拌上青菜或萝卜，用来做饺子的馅，这样半荤的馅自然要比净素的馅有味得多。

现在人们讲究吃得好，更讲究要吃得科学，连猪肉都少碰，油渣自然就更少人问津了。即使饭店偶尔还有油渣炒小白菜之类的菜，那也是店家为了抓食客怀旧的心理，菜做得再好也不是我们小时候吃的味道，就如同物是人非。有时为回味过去的生活，也吃点油渣，但可以肯定地说，那种美味已经永不再来，因为我们已经不是生活在那个时代了。现在，我家的油渣多半是倒掉，不过它曾给过我的那甜美享受，却一直留在我深深的记忆中。

年老的感受

郑衍文 编译

一天，一个年轻人问我：人老了是什么样的感觉？我一下怔住了，因为我还从来没有想到过——我已经老了。

或许在我的生命中，这是第一次，我感觉活出了理想中的自我。

我永远也不会用真挚的友谊、精彩的生活或温馨的亲情，去换取一些无意义的东西。我老了，也就更懂得去善待自己，对自己少了些苛刻。我成了我自己的朋友，我不会因为自己多吃了一片甜饼，或没有整理床铺，或花钱买了自己根本不需要的物品而斥责自己。我老了，我就有了资格去尽情享受。我见过太多的好友过早地离开