

生活
在
向你
微笑



生活在向你微笑

人民体育出版社

生活在向你微笑

人民体育出版社编辑出版

北京新华印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

850×1168 毫米 32 开 60 千字 $4\frac{8}{32}$ 印张 插页 4

1980 年 10 月第 1 版 1980 年 10 月第 1 次印刷

印数：1—60,000 册

统一书号：7015·1907 定价 0.56 元

责任编辑：殷之慧、刘进元

封面设计：张继国

尾花：曹方伯

目 录

“有文事者必有武备”〔代序〕……………萧 军 (1)

妙手丹青话延年

——访国画家李苦禅……………鲁 光 (8)

绿汀常绿

——记音乐家贺绿汀……………汪一然 (17)

青春常驻的秘诀

——访电影艺术家秦怡……………卢 璐 (24)

费老弗老 新我常新

——访书法家费新我……………孙凤庚 (31)

“劳其形者长年”

——记历史学家蔡尚思……………周林发
陈先法 (38)

鹤发童心绘三毛

——访漫画家张乐平……………戴炳炎
於祥森 (43)

永远象年青人一样

——记话剧艺术家朱琳……………林 啸 (50)

从一幅版画谈起

——访版画家李桦……………马 克 (57)

“尚有平生百练功”

——记作家姚雪垠……………殷 波 (63)

加紧“充电”，永葆青春	萧 乾 (69)
两家是一家	关肃霜 (74)
“老夫聊发少年狂” ——记工艺美术家杨士惠	高 都 远 晓 (82)
迎接春风的到来	刘 琼 (90)
拳不离手 ——记京剧艺术家袁世海	殷 波 (97)
愿生活同我一起微笑 ——记幽默大师侯宝林	大 漠 (103)
焕发新生活的光彩 ——访歌唱家郭兰英	刘 侃 (109)
从胃说开去	方 成 (114)
体育锻炼和青春活力	秦 牧 (120)
向每一天挑战	玛拉沁夫 (125)
此生永结不解缘	吕瑞英 (130)

“有文事者必有武备”〔代序〕

（作家）萧 军



老作家近影

在四届文代会上，我见到许多老同志、老战友，大家都为冤、假、错案得以平雪而兴奋。不少老朋友看到我，也都为我的健壮而惊羨高兴，有的还叫我“健牛”。“健牛”是我年轻时的绰号，因为我自幼爱好体育，身体特别健壮，而萧红同志却体弱多病，因此“健牛”、“病骡”就成了我俩的绰号。在革命的征途中，几乎是同样

的环境和条件，我坚持锻炼，至今“健牛”犹在；而萧红却不好体育，“病骡”早已物故。朋友们的惊羨，也说明了大家都感到了体育锻炼对于健康的重要性。

人民体育出版社的编辑同志也有同感。他们热心地张罗着编了《生活在向你微笑》这本书。广言集思，以事述理，我很赞成。

我今年七十二岁，打拳练武已有六十多年的历史了。我原先是当兵的，是武行，后来才跑到文行里来，当了五十年文人。文

人，可能是受了舞台艺术形象的影响，在人们心目中似乎都是“手无缚鸡之力”的书生，甚至连一些文人自己也认为只有这样才“名副其实”。象我这样身坯的人走上街头，谁也不信我是搞文行写作的，而多数会认作是铁匠铺的老师傅。其实在我国古代，文武本来是不分家的。“出将入相”，有外患则出征为将，欲内治则入阁拜相。儒家的老祖宗孔夫子就是一个大力士。《列子》说：“孔子劲能招国门之关”，《淮南子·主术篇》也说：“孔子……足蹶郊兔，力招城关”，能力举城关门闩，疾跑追逐郊兔，平时没锻炼是办不到的。孔夫子向弟子讲授“六艺”：射、御、礼、乐、诗、书。射，就是射箭；御，就是驾兵车，若是在这方面他没有两下子，也不能开课教学吧。杜甫、陆游是大诗人、大文人，可也都是武艺高强的好手。杜甫说他常常“胡马挟雕弓，鸣弦不虚发，长铗逐狡兔，突羽当满月”；陆游也说自己“少年学剑白猿公，曾破浮生十岁功”，“上马击犯胡，下马草军书”。上马为武将，下马为文豪，这样的古人不胜枚举。宋濂在《秦士录》中就有专门描写文武兼备的邓翊的篇章。

在外国也是这样：大文豪托尔斯泰由于酷爱体育，六十七岁时被选为俄国自行车俱乐部的名誉主席；契诃夫是个体操爱好者，莫斯科第一届体操大会，他是个倡议者；法国著名作家雨果，四十岁时得了心脏病，他还坚持在医生监督下进行体育锻炼，一直活到八十三岁，从事文学创作六十多年；俄国大画家列宾一年四季都睡在走廊里，还每天坚持做操跑步……。

这些传闻的故事，尽管不能证明“确属如此”，但也可说明搞文行的也可以同时是搞武的。因此，我以为一些文行的朋友也应该同时搞些武行吧。

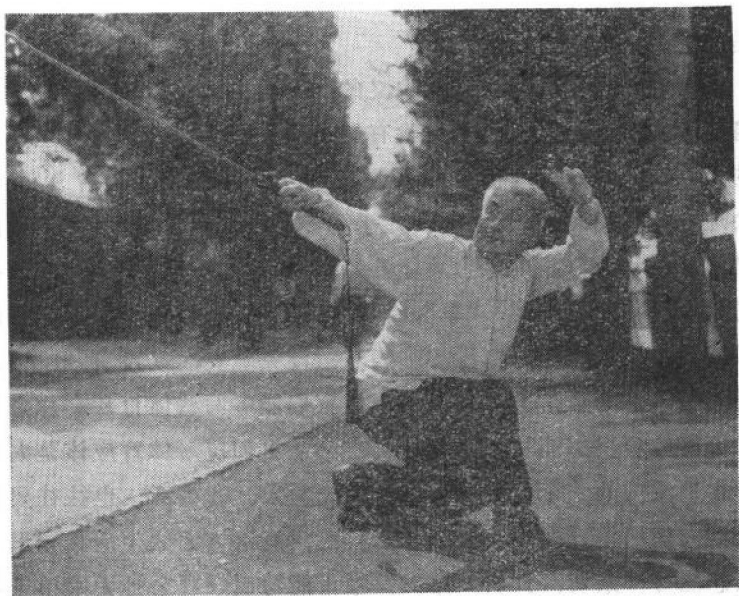
毛主席说：“体育是关系六亿人民健康的大事。”这是就国内而言的，对于全世界的人民来说又何尝不是如此。对文人来说也

是这样。

马克思主义者是讲唯物主义的。物质决定意识，没有健全的身体，在某种限度来说，就没有健全的思想。（当然，有健全身体的人，也不一定就有健全的思想。）伟大的思想家卢骚曾深有体会地说过：“如果不活动，我几乎不能进行思维，因此必须使我的身体处于动态，我的思想才能开始活动。”最近著名电影演员郭振清同志给作家们将了一“军”，他说，由于他一直坚持锻炼，身体很好，一没高血压，二没心脏病，三没关节炎，又没有“肚子”，还能扮演运动员、教练员，希望作家们能多写些体育片。作家如果不好体育，怎能写出体育片剧本来？更何况，体育应该是人们日常生活中的一个组成部分，作家要写人、写生活，也往往要涉及到人们的体育锻炼，假如作家自己没有这方面的生活和知识，又怎能写得亲切、真实、感人？杜甫能写出《观公孙大娘弟子舞剑器行》这样的好诗，这和他的亲身体会是分不开的。

颜鲁公是唐代的书法家，他写的字笔力遒健，苍劲有神。董老曾说：“学书当学颜。”他的劲力从哪来的？也与体育锻炼有关。《唐语林》里有这样一则记载：有一次颜鲁公站在两把高背藤椅间，手扶椅背做双臂屈伸“数千百次”。有这样的臂力，当然为他的笔力创造了重要条件。我们搞文学创作的，一般不需要这样的臂力，但是健壮的体力却是必不可少的。

我们常常遇到这样的情况：有时创作欲望旺盛，甚至处于高度的兴奋状态，除了握笔疾书，别的什么也都忘了。这种感觉差不多每个作家都有过。但这对一个体弱多病的作家来说，也许是个灾难。从体能上来说，他不可能忍受这种兴奋，对他也可称作“病态的兴奋”，当他夜以继日地把作品写完，他的身体也垮了；更可悲的，有的搞长篇创作，在写作中碰到一些挫折，身体就顶不住了。萧红同志不就是一例吗？



青锋直指蓝天

也有一种是“拜药狂”的人，他们不信体育是健身之本，而迷信药物、营养万能。我学过一段医，懂得一些这方面的知识。除了急性的传染病菌感染和意外创伤外，一般的病都不是一下子就形成的。俗话说：“人欺病，病欺人”。在体强时，人体的自我疗能会起主宰作用，遏制发病，祛病于未病之先；反之，在体弱时，则由病魔主宰。而身体的强弱主要依靠人体的锻炼活动。林黛玉在贾府可谓不缺良药，不少营养，但就是不好活动，连走路也要紫鹃扶着，不早死才怪呢！药能治病，这是一个方面，另一方面是药能杀人。任何药都有这两重性。魏晋时期的建安才子曹植，不仅才思敏捷，“每进见难问，应声而对”，而且武艺高强，骑射时能左右开弓，“仰手接飞猱，俯身散马蹄”，他根据实践的经验写了一篇《辩道论》，反对“服食求仙”，“炼丹服药”，主张通过骑射练武等活动来健身益寿。他认为“寿命长短，骨体强劣”全在于

自身的爱护和锻炼，“善养者终之，劳扰者半之，虚用者夭之。”这话很有道理。据最近报载泰国有个一百五十二岁的老人，至今仍还健在。按科学界的朋友讲，人的正常寿命应在一百二十岁以上。为什么现在的人大都活不到这么久？原因还是“善养”，而“劳扰”、“虚用”过多。“善养”，我看主要靠体育锻炼和讲究卫生。

我也经常碰到一些人讲创作任务很重，实在没时间搞体育锻炼，其实他还不明白什么是体育锻炼。体育锻炼不一定是打球，列宁在监狱里行“跪拜礼”，就是一种体育锻炼。我们长时间趴在桌子上写东西，有时伸个懒腰，有时站起来走走，这也都是锻炼活动的形式之一，当然只这样是很不够的，它往往只是由于生理上的自然反映而被迫从事的、不自觉的活动。假如变成自觉的、更积极的锻炼，就会收到更好的效果。我每天起床前做“仰卧起坐”、“金鱼摆尾（头手和脚同时向一侧或上方摆动）”、“老汉扳罍（直腿，手摸脚心）”、“蹬车”等活动，这要不了多少时间。下床后练练“摇膝”运动和“秦王立碑”（直腿，两手交叉，反掌拄地），再有时间就到门外林间打趟“龙行八卦连环掌”，也用不了多少时间，特别是活动后精神焕发，坐下来工作事半功倍，时间一下子就赚回来了。实在没有时间，在写作间隙站起来走动时注意脚趾着力抓地，把伸懒腰改为全身晃动，松筋舒骨，同样能起到练功的作用。

要锻炼健身，需用一定时间，甚至要付出一点代价。世上哪有不劳而获的事。我开始锻炼时没有人教，跳马磕过腿，游泳扭过腰，拳击打坏过手指，但也学到了乖，懂得了科学的锻炼方法。“春不种，秋不收”，下了种，还得勤锄勤耘，不坚持锻炼，不闯一些关口，也是不会有收获的。“宴安鴆毒”，怕付出代价，怕苦怕累不活动，坐坐躺躺、吃吃喝喝图安逸，那等于服用慢性毒药自戕。

锻炼最好能从小开始，我十岁开始习拳练武，一直坚持到现在，即使关在“牛棚”里也没停止过。到现在我眼不花，连英文字典中的注释小字都能看得一清二楚。前不久，我到东北地区作了一个半月的旅行，行程万里，登上了千山顶，钻进了原始森林。与我同行的儿子、女儿的身体都不行，都感冒病了，我却一如既往，反而觉得体舒神畅，这都是我平时坚持锻炼的结果。从儿女的身上，我感到现在的青少年，以及学校教育对体育还重视不够。古时候把“智、仁、勇”称为“三大德”，“智者不惑，仁者不忧，勇者不惧”，是每个人都要争取做到的。据记载，唐朝选拔人材的标准有四：“一曰身，谓体貌丰伟；二曰言，谓言辞辩正；三曰书，谓楷法遒美；四曰判，谓文理优长”，而把“身”作为第一条。清朝康熙年间考官，首先是考射箭，及格后才能进考场。孔夫子教“六艺”，把“射”、“御”放在里面，作为入学的必修课。这些都说明古代是很重视身体健康的。在外国据说也是这样，有的地方选总统也要看他身体怎样，衡量一下他能否在国务繁重紧张时刻坚持工作；有些国家在招工时对运动员有优先录用的照顾，这并不是那里的厂长、资本家想组织什么运动队，而是因为运动员的身体好，能承担沉重的劳动。还听说有的国家身体不好的男子连爱人也找不到，因为他没有力量保护自己的妻子不受暴徒的侵犯。当然这类情况在我们国家里是不会有。但是现在的世界是竞争的世界，发展要高速度，劳动是高强度，这没有好的身体不行；现在还有战争，要对敌人战斗，又要对自然界战斗，这没有好身体也不行。从这一点来讲，似乎我们的学校教育还注意不够。资本主义已经搞了几百年，他们的教育有一套办法。过去清华大学选派留学生有条规定，几个运动项目不及格就不能去，我看这条可以参考。我们的学校里现在有个“锻炼标准”，是由国务院批准下达的，但是不通过又怎样？没有一个严格的规定，就不能引起

人们重视。反正升学考试只考数理化，只要没病就行，这样下去，身体的基础没打好，最后是要吃亏的。培养多年，出来是个废品，或者是次品，那怎行？如唐朝文学家韩愈说自己：“年未四十，而视茫茫，而发苍苍，而齿牙动摇，……”若再卧病不起，还要人去照顾他，这简直是“坑人害己”。“久病床前无孝子”，在这人人都在为四化争作贡献的时候，谁愿意当这样的孝子？要想不当这样的父母，不当这样的孝子，还得更早锻炼身体，使自己强壮起来。



妙手丹青话延年

——访国画家李苦禅

对苦禅的画，笃爱已久。如果说“画如其人”的话，那么他的性格应该像他的画一样，非常鲜明：豪放、雄浑、拙朴。

虽然过去一直无缘见到他，但我曾经从他的名字“苦禅”两字上猜测过他的身世。我想，他也许当过穷苦的和尚。后来，在《体育



稳如泰山

报》上见到了一张他练身的照片：双手向前伸展，单脚立地，稳如泰山。那功底是很深的。我又猜想，他可能在深山老林的古寺庙里跟老和尚练过武功。

去年冬天，一个偶然的机会，我与这位当代花鸟写意画大师相识了，并多次到他的寓所长谈。当李老听说我对他身世的猜测后，不禁笑道：“是啊，我的名字，容易让人误解。四十多年前，林风眠先生就曾

经误会我是个苦和尚……”

其实，他与出家人是风马牛不相及的。他原名李英。苦禅，是一位同窗好友给他起的艺名。古时候，写意画亦称“禅宗画”；苦禅，就是“苦画画的”意思。有的朋友见苦禅老不得志，生活很拮据，曾劝他改一个“吉利”一点的名字，但李老始终未改。他说：“名之固当，我就是个苦画画的，一个苦苦奔艺术的人”。

不过，我的另一个猜想却对了一半，他酷爱武术倒是真的。走进他这间不大的画室，最惹人注目的，除去那张占去小半个房间的画桌和墙上的近作之外，就是靠墙角陈列着的一排古老的把子——象鼻刀、银口刀、黑枪……后来李老告诉我，还有几件他心爱的兵器，如七节鞭、双刀等，在“文化大革命”中不翼而“飞”了。

李老看我对这些兵器很有兴趣，就走过去，抚摸着说：“这些都是我从前练武用的傢伙。如今练不动了，”他拿起一根一米多长的竹竿，感慨地说，“现在练这个了！”说着，即兴舞弄起来。屋子里的空当很小，我真担心竹竿会碰碎书柜的玻璃和墙上的画。但他却满不在乎地舞着，而且舞得那么认真，那么熟练。看来，我的担心完全是多余的。

舞毕，有点微微喘息的李老，对我说道：“人一老，手就会发颤。刘海粟的手已经颤得厉害，画画时，左手握着右手腕还颤呢。”但今天李老，写字画画，仍然那么矫健自如。

去年秋天，他八十二岁高龄时还为人民大会堂画了一幅荷花水鸟写意画。这幅画，有三张丈二匹大，是他有生以来画的最大的一幅画。画稿竣工前，挂在一间大会议室的墙上补笔。由于画幅太大，几乎铺满了一堵墙，补笔时只好借助于梯子。一位八旬老人，能上梯子挥毫吗？站在一旁扶梯子的李老的夫人李惠文和爱子李燕，都不免用担忧的目光注视着他。但李老手脚敏捷，爬上梯子后，稳稳地站立着，挥洒自如……

一般人到古稀之年，背会驼，身子会萎缩，给人以老态龙钟之感，而李老虽然满头苍发如雪，身板却结实、硬朗，脸色也很红润。他很自豪地说：“我的身高没有变矮！”

对于一个古稀老人来说，还有什么比身体健康更令人欣慰的呢！

我不禁发问：“李老，你能不能谈谈健身的奥妙呢？”

他沉思片刻，说：“生命在于运动。我从小爱好武术，而且一直坚持练身。我觉得，锻炼，跟画画一样，也需要坚强的毅力，持之以恒，不能三天打鱼两天晒网。如果用一句话来说，那我的体会就是：生活漂泊不忘练身。”

苦禅的一生，应该说是艰难困苦，道路坎坷的一生。他出生在山东省高唐县李奇庄的一个贫苦农民家里。一九一九年，历尽艰辛，借债来北京求学。由于家境清贫，经济无着，只好半天做工，半天读



挥洒自如



桃李满园



和赵丹、谢添一起作画

书；晚上还租拉洋车，十冬腊月，穿着旧夹袍，扶着车把，顶着刺骨的寒风，走街串巷。最困难时，一天只熬一锅粥，撒上些廉价的“虾皮糠”，待冷却后，划分成三份，每顿吃一份。尽管生活清贫困苦，但他立志奔艺术。而一个艺术家，如果没有强健的身体，那是经受不住乱世清贫的艰苦生涯的。苦禅的老家尚武的风气很盛，自古以来就是出英雄豪侠的地方。他从小受尚武之风的熏陶，爱耍刀弄棍，练拳踢脚，打下了武术的功底。在北京上学和教书期间，他又酷爱上京戏，拜了当时著名的武生尚和玉为师，有空就练习武功，还曾几度粉墨登场。日伪时期，他不干一切伪事，靠卖画为生。而且时常用卖画得来的钱接济进步、正直之士。日伪当局曾以“私通八路”之嫌，将他逮捕入狱，严刑拷打。在一次审讯中，把一根木棍都打断成了三截，但苦禅心里只默念着文天祥的“正气歌”，直到昏死过去，保持了中华民族的高风亮节。出狱后，他住到前门西边的老爷庙里，在一张柴木案桌上作画，卖画，空下来就跟一位道士习武，锻炼体魄，磨砺意志。

苦禅的武功是相当高强的。五十年代初期，苦禅在中央美术学院任教期间，有一位吴桥卖艺人在他居住的大雅宝胡同内耍刀。苦禅在旁看了一会，失声道：“耍得不怎么地道！”这话被卖艺的听到了，很恼火，冲着苦禅嚷道：“你上来试试！”苦禅回家取来自家珍藏的那把双刀，真的上场耍了起来。这把刀，既薄又锋利，锃光闪亮。他耍得很娴熟，耍到高兴时，还将双刀高高抛向空中，然后又稳稳接住。围观者无不喝采，纷纷掷钱过来。那个吴桥艺人很服气地拱拱手，并将看客们掷来的钱送到他跟前，执意要他收下。苦禅豪爽地笑道：“我是美院的教授，帮个场，那能要这份钱！”说罢，将双刀收进鲨鱼皮袋，告辞而去。

“练武防身”，这是旧社会的一句俗语。没有想到，在本世纪七