

健身·益智·美德

——黄振霞发表论文·随笔精选



二〇〇四年十月·成都

0529117

健身·益智·美德

——黄振霞发表论文·随笔精选



二〇〇四年十月·成都



作者简介：黄振霞，男，1932年11月生，江西萍乡人。贵州湄潭县首届文联主席，《湄潭县志》主编、中国作协贵州分会会员，《遵义日报》等4家报社特约记者。

主要业绩：五十年代初开始业余写作，先后在《人民日报》、《贵州日报》、《中国老年学学报》等多种报刊发表通讯报导、论文上千篇，约90余万字，有10多篇通讯报导、论文获省、地报刊二、三等奖。多年度获《贵州日报》、贵州人民广播电台、《遵义日报》优秀通讯员一、二、三等奖、优秀兼职记者奖。七十年代末开始业余文艺创作，先后在《人民文学》、《山花》、《苗岭》等多种报刊发表作品200多篇80余万字。小说、散文分获全国“振富怀”佳作奖、“长坂坡”大赛优秀奖。已出版小说选《山野韶光》、散文选《爱我湄潭》。主编了140万字的《湄潭县志》亲自撰写48万字及编写《湄潭十年年鉴》80万字，已出版发行。志书获省政府三等奖。1999年9月和2003年9月两次，唯一代表贵州老体协，出席全国老年体育科学论文会，宣读论文《一条健康长寿、提高生命质量的有效通途》、《让第二青春更美丽》，被多家报刊选用。坚持长跑52年两破省万米跑最高记录，坚持冬泳22年，先后救起溺水者18人，其中在南海漩涡救起本县一技术员。立三等功一次。

自序

健身、益智、美德是美好人生的三大鼎足。有趣的是，年逾古稀的我，日前将过去在全国各地公开发行的报刊上登载的部分论文、杂文翻出来看看，恰好大致上可归纳为这几种类型。而作为一个业余作者，并没有预设一个什么框架，只是根据当时的外部环境，以及自身熟知乃至实际体验的情况，想写什么就写什么，想怎么写就怎么写。现将这些文章整理出版，不仅能让读者看到我这老朽乃至我们老一代的某些方面的人生轨迹，且很可能从中觉察出一点确实有益的东西。如果是这样，便是出版此书的大幸。

关于健身，我是真真实实的“试验品”。事情出在我二十岁左右时，经常在报刊上读到“生命在于运动”、“乐观是长寿的金丹”等种种意见，但持不同“政见”者也大有人在，于是，别无他择，便拿自己作试验。从1952年起，便开始有计划地进行体育锻炼，以长跑、游泳为主，辅之以篮球、自行车等，至今72岁，已试验了整整52个年头。虽初获成效，但由于是试验，没有等到健康地活上100岁，甚至人的极限寿命120~150岁这一天，不能算试验成功。为了使试验真实可靠，多年来，便把锻炼的体验、当时的效果等写成文章，陆陆续续地在全国有关报刊上发表。与其说是文章，不如说是一份真实的记录。企盼有心的读者，能开诚布公，提出异见，共同探索这条长寿之路。必要时可用各种方式询问，敝人一定作到有问必答。

如今，作为一个健身锻炼的“样品”，我的心跳次数，安静时

每分钟为 48 次左右，跑步时可承受每分钟 180 次以上的心率，不至于不适。即是说安静时的心跳次数，每天要比一般人每分钟 72 次左右，少跳 3 万多次。不仅工作精力充沛，且仍能用中等速度一次跑完 20 公里或游泳 5 至 10 公里。读者如有心，可随时测试。

关于益智。书中收集的文章内容相当广泛，是从个人长期生活实践中认为还是比较睿智的东西，将其浓缩在一起便只是一点微不足道的体验：怎样作要比较地好一些？怎样作又比较地不好一些？诚然，多少事，看似容易，但真正行动起来，则大有文章可做。书中最典型的文章如：《抉择》、《逆境易成才》、《让第二青春更美丽》、《源自菜市的启迪》、《启动人的自尊意识》、《居安思危与杞人忧天》、《化解唠叨》等篇章，是否都含有一点“见人之所见；言人之不曾言”的味儿？如读者能作更进一步探讨，将是十分有益的。

关于美德。要写好这方面的文章是相当困难的。它涉及人们的理想、生活、知识、情操等方方面面，各自的人生观不同，其道标准更有差异。但有一条原则是不能否定的，那便是：真、善、美。前面已谈到，我写文章并没有事先有特定的框架，只是随人、随事而随笔，也就是真实情感的流露。基于这一点，所收集的文章，虽然距“真、善、美”有千里之遥，却坦诚有余。如读者在百忙中翻阅翻阅《家庭是第一学校》、《当好第一任教师》、《也谈增强选民意识》、《书记轶事》、《莫把危机当笑柄》、《“企盼”与“忌讳”》、《做普通一兵也要有勇气》等篇章，便可窥见一斑。

谢谢大家。

作者于二〇〇四年六月三十日

目 录

健身篇

01. 一条健康长寿, 提高生命质量的有效通途·····	1
02. 慢跑有益健身·····	9
03. 人人都有随身医生·····	12
04. “疯”迷长跑·····	14
05. 步行锻炼的最佳时段·····	16
06. 寻找“双休”乐·····	17
07. 穿针引线, 百岁不衰·····	19
08. 如何加大运动量·····	21
09. 我练习长跑的几点体会·····	24
10. 怎样练习马拉松跑·····	28
11. 比赛前应保持日常的生活制度·····	31
12. 用五种方法健脑强身·····	35
13. 50 年绕地球跑三圈·····	38
14. 掌握要点、坚持冬泳·····	40
15. 游泳的健身意义及应知·····	43
16. 全面锻炼健体延年·····	45
17. 体育锻炼要因人而异·····	47
18. 多一点积极预防·····	48
19. 锻炼身体勿虑起步迟·····	49
20. 健康与长寿“双赢”家·····	51

21. 我尝到了戒烟的好处·····	52
22. 谨防冬季室内隐形杀手·····	54
23. 简单有效的美容要诀·····	55
24. 几种难以接受的有效防病健身法·····	56
25. 左侧锻炼、健脑益智·····	58
26. 音乐——健康、和谐的催化剂·····	59
27. 百岁能让山低头·····	61
28. 乐此不疲 50 年——长跑使我受益无穷·····	64
29. 脑健长寿、健脑有方·····	66

益智篇

30. 让第二青春更美丽·····	69
31. 如何救助溺水者·····	77
32. “逆境”易成才·····	80
33. 教子六法·····	82
34. 读书看报——安度晚年的理想之船·····	84
35. 自我解脱——心理健康的钥匙·····	86
36. 老人自得其乐·····	88
37. 化解唠叨·····	90
38. 抉择·····	92
39. 命运谁主宰·····	95
40. 启动人的自尊意识·····	97
41. 源自菜市的启迪·····	99

42. “难”与“易”	101
43. 做好减负工作重在提高认识	103
44. 浅析市场经济与老有所为	104
45. 有感于“好就好在看不懂”	111
46. 活到老学到老	112
47. 学会吃饭	114
48. 精神寄托——安度晚年的支柱	115
49. 老而不惰为上策	117
50. 人老贵在观念新	119
51. 服老与不服老	121
52. “居安思危”与“杞人忧天”	123
53. 日刚过中天、勿虑已晚年	125
54. 老然后知不足	127
55. 榜上无名、脚下有路	129

美德篇

56. 当好第一任教师	131
57. 文艺勿忘人民	134
58. “企盼”与“忌讳”	136
59. 一颗纽扣	138
60. 提高经营素质，加强有效监督	140
61. 也谈“增强选民意识”	142
62. 莫把“危机”当“笑柄”	144

63. 有感于“两手抓”	146
64. 书记轶事	148
65. 浅谈《公民道德建设实施纲要》的 必要性、紧迫性及其实践要求	152
66. 朴实的审美观	158
67. 做普通一兵也要有勇气	160
68. 莫将麻将“写”岁月	161
69. 如此“超人”	162
70. 教师做买卖令人忧	164
71. 偶然与必然	166
72. 永不可忘记人民	167
73. 家庭是第一学校	168
74. 动机纯、事实准、证据足	172
75. 爱情无价	175
76. 浅谈村务公开的实施效应、问题及对策	178
77. 第一节课	184

一条健康长寿，提高生命质量的有效途径

——全国老年体育科学研讨会宣讲论文(贵州省唯一入选论文)

1999年9月，河北 廊坊

一、中老年保健，问题日益突出

当前，随着现代科学的发展，生产力的提高，尽管有诸如环境污染、生态平衡被破坏等各种不利因素的困扰，但生活条件仍相对地改善了，人的平均寿命无可置疑地延长了。人所共知：二十世纪初，人的平均寿命由十九世纪初的30岁增加到45岁；目前我国人口的平均寿命已达72岁，60岁以上的老年人达1.33亿，占10%以上，进入老龄化国家的行列。

于是，中老年保健，提高生命质量问题便明显地突出了。

人，如果长寿而不能健康，太可怜；但健康而不能长寿，太可惜。谁也不能否认：一名充满活力的老年人总要强过一个未老先衰的年轻人。人生暮年，能够融入健康人群之列、能够继续发挥应有的作用、真正体味生命真谛并能感知其光明底蕴的人，才是幸福的人。

令人不安的是，在老年保健方面，为数众多的人侧重于采取消极被动的办法。如：寒围炉、暑避日，偶不适，早服药等。这虽在一定程度上能起到防病保健的作用，但不能从根本上健身防衰，减少和抵御疾病的发生。实际情况表明，当前60%以上的中老年人特别是中老年知识分子缺乏运动，不能自觉地采取积极保健的生活方式，因此，不得不花费大量的卫生资源去治疗疾病。

更令人不安的是，由于动得过少，加上吃得过饱，荤腥过多，小病大养，消极防老，其结果：一方面，舒舒服服地将人们最宝贵的自身生存机制和免疫能力降低到了最低限度；另一方面，又将大量多余的热量，变成脂肪，堆积在体内。于是，高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝、脑动脉硬化以及形形色色的属于所谓“现代文明病”范畴的杀手，便悄然而至。仅据我们湄潭县老龄委的初步统计，湄潭县机关近几年死亡的 22 名 55 岁以上的离退休职工，死于心脑血管病的 10 人，占 45.5%；死于癌病的 7 人，占 31.8%；死于其它疾病的 5 人，占 22.7%。现在，湄潭县机关又有多名退休干部因患心脑血管病而长期卧床不起，不仅自己身心受到极大的折磨，也给家人增加了不少工作量及精神等方面的负担。

二、一条通往健康的必由之路

运动是生命的发条，乐观是长寿的金丹。

对于任何人来讲，健康长寿的关键在于主观努力的程度。情绪稳定，饮食适度，戒烟节酒等都是养生益寿的因素，而体育锻炼作为健康长寿的一种手段，其独特的功用和收效是十分明显的。是走向健康长寿的必由之路。

首先，运动使呼吸系统受益，运动时机体耗氧量增加，代谢物随之增加，刺激化学感受器反射性地使呼吸加快加深，这样，与呼吸有关的肌肉和神经得到锻炼，纤维变粗，反应灵敏。据测定，参加锻炼的中老年人比不运动的中老年人呼吸系统的老化速度慢一倍。同时，经过锻炼的人的心肌会逐渐粗大，冠状循环机能显著改善，心率比一般人慢，每次血液搏输量大大增多，这对防止老年人动脉硬化、高血压病、冠心病作用巨大；此外，由

于运动能使血红细胞的个数剧增，大约由每立方毫米 450 万个增加到 700 万个左右，仅从这一方面出发，无论是骨骼、肌肉系统、消化吸收功能、神经系统、泌尿系统等等都直接或间接的受益。所以，人所共知的“生命在于运动”论断是毫不夸大的。

其实，运动利于体、益于智，对于许许多多的经常从事体育锻炼的人来说，是用不着过多地去找科学论据的，笔者本身便深有体会。笔者是个长期从事脑力劳动的机关干部，坚持长跑达 52 年，冬泳 22 年，篮球、自行车等是一贯的爱好，受益匪浅。60 岁时，参加全省老年人马拉松赛跑，仍以 3 小时 20 分的成绩跑完了 42195 米，获 60 至 64 岁组第二名，并达到原国家规定青年二级运动员标准；1996 年国庆节（时节 64 岁），又出乎意料地将十几名二三十岁的小伙子甩在身后 200 公尺以外，获县城万米长跑第一名。长期以来，大小疾病基本免除。现年逾古稀仍能坚持每天长跑八至十二公里。每天能写稿 300-5000 字，校对 3-5 万字无差错。

也许，有人会说，个别不能代表一般，但无独有偶，县老年人协多年举办过 8 次健康老人测评活动，经常参加长跑活动的 80 多名 50 岁以上的业余运动员，全部在 12 分钟内跑完了 1.6 公里，达到了健康老人标准，其中，包括一名肺心病患者和一名高血压患者。

立足本县，放眼世界，体育运动促进健康长寿的例证比比皆是。福建师大 95 岁的老人童翁，坚持跑步 60 多年，后改为步行，早晚各半小时左右，长期精神矍铄，行动自如。据美国《新英格兰医学月刊》报道，他们调查了 6351 名码头工人，比一般人患心脏病的要少得多。经常性大能量爆发性消耗，能防止冠心病。

更神奇的是，哈佛大学人口科学教授里希博士，从 1921 到 1985 年对 5398 名 21 岁到 70 岁的妇女进行调查，爱运动的比不爱运动的患乳腺癌、子宫癌、卵巢癌、阴道癌的发生率低 86%到 75%。

三、办好老年人体协的重要意义

办好老年人体协是促进老年人健康长寿、提高生命质量，继续发挥作用的必由之路。它的必然性和必要在于：

其一、办好老年人体协，能从组织上保证各项体育活动健康持久地开展。例如：涪潭县便于 1984 年初成立了全省第一个县级老年人体协，当时，《人民日报》还发了消息，广大老年人参加老年人体协的积极性出人意料。原县委第一书记郭文渊第一个报名参加，他说：“老年人越来越多，成立老年体协一举数得，既可健康长寿，发挥余热，又能消除许多思想包袱，减轻领导的工作量；遇到不顺心的事，还可以到老年体协进行精神沐浴。”

为了加强对老年人体协的领导，县政府明确了一名副县长分管，每年拨出 8000-10000 元作老年体协的活动经费；配备了专职工作人员；腾出了共计 80 平方米的房屋作活动室，实现了人员、资金、活动室三落实。

领导干部的战略眼光，更进一步激发了大家的积极性，20 年来，先后有 1.5 万余名老年人参加了老年人体协，县机关的老年职工、离退休人员，98%以上入了会。

这便从组织上确保了老年人体协的群众性、稳定性和持久性。

其二、办好老年人体协能保证活动的经常性和多样性。

体育锻炼绝大多数是群众性项目，个人单独活动不利于激发进取、培养情趣。同时，因受条件限制，不易确保活动的多样性。

而活动的情趣和进取心以及多样性，正是使老年人达到心理平衡的灵丹妙药。

为了促进活动经常性、多样化，湄潭县老年体协根据会员爱好分别组织了篮球、田径、象棋、乒乓球、羽毛球、门球、钓鱼以及琴、棋、书、画、扑克、字牌等十几项活动。20年来，共举办种竞赛活动500多次，月月有赛事，节日有活动，人人有项目。此外，还举办了多期鹤翔功学习班，并经常与正安、余庆、凤岗等十多个县市老年体协进行体育交流活动。在省、地举办的老年人体育竞赛中，湄潭县共获省级金牌、银牌各两枚（万米、马拉松），地区级金牌8枚（登山、万米）、银牌6枚（托球跑、乒乓球）、铜牌一枚（五千米）。此外，有1人代表贵州出席了西北9省老年篮球运动员。2人进入了十九届国际老年人运动会预选赛。

由于群众性的老年体育活动席卷了湄潭，许多老年人冷落、寂寞、孤独之感一扫而光。

其三、办好老年人体协，能使老年锻炼科学化、系统化，避免走弯路甚至出现损害健康等错误作法。

从事体育锻炼，特别是中老年人从事体育锻炼，必须遵循其严格的科学性和内在的规律性，才能收到显著的效果，否则，可能适得其反。

在锻炼中，你是否按照因人制宜的原则、循序渐进的原则、量力而为的原则、适可而止的原则和持之以恒的原则去办，不是光凭主观感觉能够做到的，必须有一个科学衡量的标准。以长跑锻炼为例，你的运动量是否与身体的负荷相适应，可在跑后立即测数脉搏，如每分钟在130次以下，证明你能适应；如在130次

至 150 次之间，证明你基本上能适应；如超过 150 次，则证明运动量大了，应适当调整跑速和强度。又如，瘦人长跑，以隔天训练为宜；胖人长跑，速度宜慢，时间宜长，最好天天坚持。因专家们测定，运动能量消耗后，一般需要 48 小时至 72 小时才能全部得到补充，胖人应多消耗少补充，瘦人则需要补充得快些，才能增长肌肉。这些方法，如运用得当，效果是相当好的。湄潭县招待所有位会计，身高一米六，体重达 75 公斤，走起路来大腹便便，并患肺心病，多年来，坚持长跑锻炼，风雨无阻，体重降至 56 公斤，不但肺心病不翼而飞，更获得了全县 50 岁以上年龄组 5000 米赛跑（22 分 10 秒）第二名。县邮电局有位姓郭的副局长，一米六五的个子，只有四十几公斤，原先另人叫他“郭藤”，经过三年多循序渐进的长跑锻炼后，肌肉结实了，体重稳定在 55 公斤上下，并以 24 分 28 秒的成绩，获得全县 60 岁以上年龄组 5000 米赛跑第三名。

四、一切都不会太晚

情况是这样的实实在在，不论从历史的、现实的和形势发展的角度出发，都要求我们努力改造千百万人习以为常的生活方式，唤起人们向往健康的愿望。但是，一旦触及实际，具体运用一些人人应知的，对于自己对于国家对于整个社会有益的手段时，便会出现形形色色的止步不前的理由：有的叹惜自己起步晚了，年轻时缺乏锻炼，怕半路起家，收效不大；有的患有某种慢性病，觉得什么都完了。恰恰相反，我们的结论是：当你觉得什么都完了时，一切都不会太晚。

无数的先例足以证明，不以竞赛为目的而是从健康角度出发的全面锻炼，对于青年人或者老年人其效果同样显著。而对待慢

性疾病，向来有两种方法：一种是用药物调养的办法，这固然能使某些病症减轻或消失，但却不能从根本上改变你的生理机能。我们不是目睹许多人拖着衰弱的身体慢慢地死去吗？这种情况，尤其多见于心脏机能方面的患者；另一种方法，是以药物治疗为辅、自我锻炼为主的积极方法。他们根据自身的情况（在医生或在专业人员指导下）严格遵守生活制度，坚持体育锻炼，逐步递增脑力劳动和体力劳动的活动分量。这样做，不但能使疾病痊愈，更能全面改善和增强身体机能，有的甚至出现“返老还童”、“越活越年轻”的奇迹。法国有个叫“走步爷爷”的人，他个人矮小干瘦，82岁时骰骨骨折，病愈后医生嘱咐他不要走路，但他不服，手拄一根拐杖，从法国中部他的家乡出发，在欧洲大陆上徒步来回走了数千公里，结果他健康地活了一百零一岁。被评为全国“健康老人”之一的退休理发工人邹万春，60岁时才开始学习健身操、五禽戏、太极拳，一直坚持早锻炼，年过八旬时，精神矍铄，10年前光秃了头最近又长出了新发，4年前还长出了两颗新牙，大有返老还童之迹象。湄潭县物资局85岁的离休干部孙同修，年轻时患有支气管哮喘等多种疾病，年近花甲时开始慢跑、快步走。他曾疑虑起步晚了，是否有效？谁料坚持锻炼3个月后，健康状况明显好转，便一直坚持至今，不仅哮喘病早已痊愈，且前不久，他参加县里举办的3公里环城跑时，出人意料地以20分20秒的成绩，兴致勃勃地跑到了终点，惊动了所有的观众。他还向现场记者说出了他生命的信条：“八十跑相宜，九十步行疾，百岁生活能自理”。

总之，自然规律不能逆转，生命之火却可以燃得更旺。我们深信，只要认识加深了，统一了，领导者们和社会的各个方面，

都会主动承担起责任，组织办好老年人体协或类似老体协这样的活动中心。老年人健康长寿、提高生命质量、继续发挥作用的前景是十分良好的。