

【世纪人生系列丛书】

上海市文史研究馆 编

沈祖炜 主编

# 仁者寿

文化名人的长寿人生  
（上册）

中西書局

【世纪人生系列丛书】

# 仁者寿

文化名人的长寿人生

上海市文史研究馆 编 沈祖炜 主编

[上册]

中西書局

---

图书在版编目(CIP)数据

仁者寿：文化名人的长寿人生 / 上海市文史研究  
馆编；沈祖炜主编. —上海：中西书局，2013.5  
ISBN 978-7-5475-0515-1

I. ①仁… II. ①上… ②沈… III. ①文艺工作者—  
生平事迹—中国—现代 IV. ①K825.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第076051号

---

封面书法：启 功

封底篆刻：童衍方



## 《仁者寿：文化名人的长寿人生》

### 编辑委员会成员

沈祖炜 黄知正 游 伟

解白桦 沈飞德 陆 斌

秦明章 赵家翔 张建华

张 鑫

主 编 沈祖炜

副 主 编 沈飞德

执行副主编 张 鑫

### 编辑（按姓氏笔画为序）

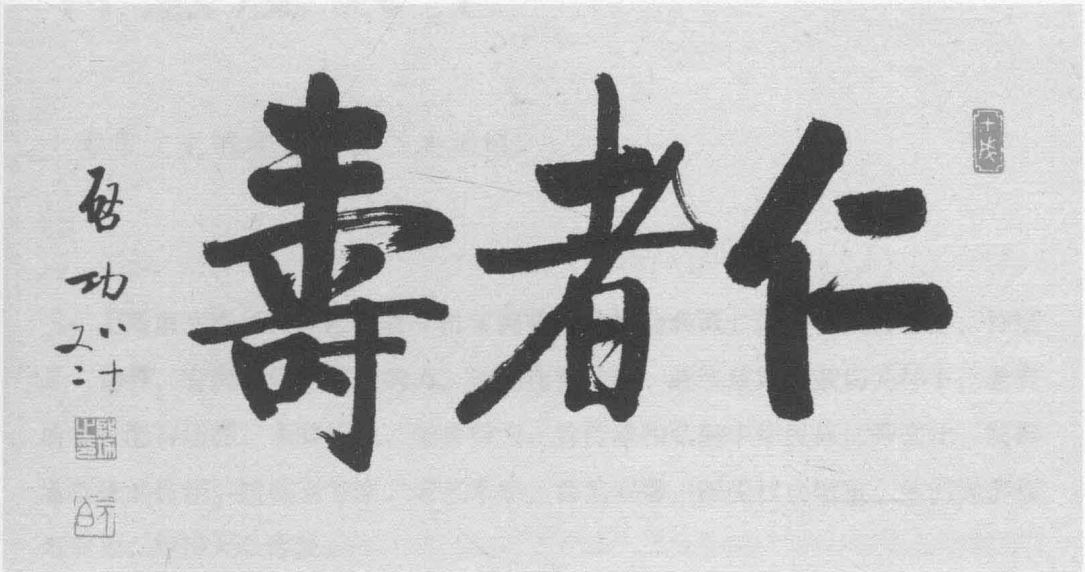
肖阿伍 张 鑫 周峥嵘

秦明章 殷之俊

特约编审 姚以恩

装帧设计 王震坤

知得道入世



仁者寿 1994 年作 46cm × 69cm

启功 (1912—2005) 曾任中央文史研究馆馆长、中国书法家协会主席

# 智慧度人生

上海市文史研究馆馆长 沈祖炜

上海市文史研究馆汇聚着一批年高德劭的社会名流，他们在社会各界，特别是文化界，有代表性，有影响力。他们在党的统一战线政策的亲切关怀下，老有所学，老有所养，老有所乐，老有所为，为传承和弘扬中华民族优秀文化，发挥着特殊的作用。这些老专家、老艺术家，德艺双馨，深受社会敬重。他们大多福寿双全，颇得大众称羨。

据统计，上海市文史研究馆自1953年成立至今先后有1172位馆员入馆。在20世纪五六十年代，以馆员谢世时的年龄统计，平均寿龄80岁，这在当时也称得上是个高寿群体。最近10年统计数字显示，馆员的平均寿龄已经上升到89岁。目前，在馆馆员中百岁老人有4位，90岁以上的有39位，他们大多身心健康，不少还耳聪目明，精神矍铄，堪称健康老人。

几年前《世纪》杂志开辟了“长寿人生”专栏，陆续发表了一些介绍馆员传奇经历、杰出成就和辉煌人生的文章。最近上海市文史研究馆又扩大视野，专门组织力量采写了一批介绍高寿馆员的的文章，既向社会推介馆员卓著的事业成就，也总结馆员的长寿经验。这既可倡导康寿一体、福寿双全的长寿理念，又可引导人们正确化解人生的困境和逆境，培养积极向上、报效社会的人生观。2013年恰逢上海市文史研究馆成立60周年，我们选编了60篇介绍长寿馆员的的文章，汇编成集。希望这个文集的出版可以让更多的读者一睹馆员风采，学习馆员的人生经验，分享馆员的智慧。

我读了馆员们的故事，觉得这些文化学术界的大师在长寿人生方面各有自己的独特做法，并没有固定的模式。除了普遍遵循养生规律、注意饮食、适当运动以外，每个人还会因人而异，各有保持健康长寿的“绝招”。如当时被誉之“上

## 哲人

海第一老人”的苏局仙，享年110岁，曾是晚清末科秀才，善书法，工诗联，留下不少养生健体的心得。其中练习书法须凝神端坐，有规则地运动，并使精神愉快，是他强身延寿的重要因素。又如童玉民，也度过了110个春秋，他是高寿老人中对长寿理论深有研究的一位。从92岁起同国民党元老陈立夫长期通信，切磋长寿之道。他认为，人的康寿在于饮食、劳作、休息、锻炼、清静和卫生等多种因素的综合。在延年益寿方面，上海市文史研究馆馆员确实有不少做法是有一定的共性或共同规律可循的，这不能不说是上海市文史研究馆馆员这个特定群体普遍得以颐养天年的“长寿秘诀”。我不揣浅陋，稍作归纳，以飨读者；同时也表达自己对各位馆员的崇敬之情。

### 成就卓著，社会尊重

上海市文史研究馆是颇具中国特色的文化机构，以“敬老崇文，存史资政”为宗旨，承担着党和政府关怀馆员之重任。

当上海市文史研究馆馆员是要有资格，讲条件的，并非人人可当。统战政策为上海市文史研究馆设定的遴选馆员的标准就是统战性和荣誉性。可见，身为馆员都是有造诣、有成就的文化界代表性人物。除去那个斯文扫地的特殊年代，馆员的声誉都是受到全社会敬仰的。敬老崇文、尊贤尚德是中华传统美德。馆员的特殊身份、文化涵养、学术功底、社会贡献，都深受大家尊崇，常常受到簇拥和赞美，从而获得情感上的满足。不少馆员桃李满天下，声誉响宇内。馆员的自我文化追求，外化为人人景仰的社会评价，然后又转化为内心的成就感。

一代名医裘沛然享年 97 岁，国医大师，著作等身，获得的学术成果和奖励有数十项之多，学术影响深远，受到社会各方推崇。今年 90 岁的翻译家草婴获得过俄罗斯政府颁发的“中俄友谊奖”、“高尔基奖章”，中国作家协会颁发的“鲁迅文学翻译彩虹奖”等。儿童文学作家、翻译家任溶溶也 90 岁了，他曾获国际儿童读物联盟翻译奖、宋庆龄儿童文学奖特殊贡献奖等。享年 103 岁的馆员惠毓敏，在 60 岁时身患癌症，但是战而胜之，终于安享晚年。在将届百岁之时还被授予“中国书画金奖艺术家”、“当今中国艺术界最具影响力人物”等称号。电影艺术家秦怡，已经 91 岁了，可是谁能看得出呵！依然是那么的风度优雅、光彩照人。她曾荣获首届金鹰奖最佳女演员奖和飞天奖特别奖、中华影星艺术成就奖，如今仍然忙碌于艺术事业和社会慈善事业。

馆员们以自己对社会巨大贡献，赢得社会的敬重。这也是他们得以保持愉悦的心情安度晚年的重要原因。

## 勤奋忙碌，生活充实

俗话说：生命在于运动。这个运动包括身体和精神两方面。只有投身于工作，勤奋忙碌，才使生活充实。

有些人退休以后无所事事，往往会一下子衰老许多。也有些人，老有所为，找到了新的精神寄托，生活仍然过得十分充实。上海市文史研究馆的馆员，都是某个领域的专家，他们的专业工作往往可以从事一辈子。即使从原来的单位退休了，但是又被聘为上海市文史研究馆馆员，他们可以继续从事原来的专业工作。



今年 99 岁高龄的著名诗人周退密，目前每天写诗数首，近几年出的诗集有 7 大本，沪上如此高寿并勤奋写作者屈指可数。翻译家草婴说：“若要身体好，就要常常忙。”他一生从事俄罗斯文学翻译，仅翻译托尔斯泰小说全集 12 卷就花了 20 年时间，他一天 24 小时，除了吃饭睡觉，几乎都在伏案工作。享年 99 岁的汤笔花，晚年仍坚持写作。他说，脑子不用要生锈。97 岁时还参加《解放日报》征文，发表《世纪老人话沧桑》一文。今年已届 95 岁高龄的著名报人田遨有诗云：“但求残年有用，不肯一日偷闲。”这是何等样的境界，何等样的精神！老骥伏枥，志在千里，也就是如此而已。

### 心态平和，达观仁爱

社会很复杂，人生难免风波跌宕。只有内心足够强大，才能够经受住坎坷曲折。唯有“知天命”，才会笑看天上云卷云舒、庭前花开花落。所以心态平和，乐观开朗，看得开，想得穿，放得下，几乎是长寿馆员的共性。

享年 107 岁的陆久之，一生充满传奇色彩，也曾历经磨难。他能享期颐之年，实与他荣辱不惊的心态、动静结合的生活方式大有关系。享年 92 岁的文博专家郭若愚有言：“心态好是健康第一要素”，“心不病则神不病，神不病则人不病”。画家王康乐心平气和地活了 100 岁，而且一直保持良好的精神状态，平平静静地画到了 100 岁。享年 95 岁的医史学家朱孔阳，又是个收藏家，但是他将许多藏品陆续捐赠给了有关的博物馆和文物单位。从收藏中他找到人生的情趣，从捐赠中他又获得贡献的乐趣。保定军校出身的百岁老人张寿龄说：“人的生命

的主观因素在精神，凡是精神旺盛者，均能长寿。”他所说的精神就是爱国信念，也是乐观豁达的心胸。

馆员们大多经历过运动的磨难，特别是“文革”的摧残。如果没有一颗豁达、开朗的心，哪能迎来春天的阳光？很多文化大家在经历运动冲击，甚至蒙受不白之冤时，都能抱持坚定的信念。这时他们会默念：你批你的，我信我的！所以他们都挺过来了！书画家任书博在“文革”中遭到批斗，但是他眼开眼闭心不动。被关押在铁窗内，他却照样能够在狭窄的长凳上安然入睡。他说，不做坏事，鬼神来了也不惊。画家曹用平认为“人要有点游戏精神”，因为世道总有种种不堪，以游戏精神处之，岂不是一种自保之策？所以，这里所说的“游戏”，乃是一种豁达，一种超脱。

人生在世难免受到病痛折磨，有时还会遭遇大病打击。以达观的科学态度应对疾病，战胜疾病，则是一些馆员长寿的重要心得。现年93岁的画家张苏子早年身体并不好，曾得过肺病、胃病，还曾因十二指肠球部溃疡引起心跳失常，但是三次大病转危为安，现在他老当益壮，身手矫捷，摘除了“病人”的帽子。而做到这一点，大大得益于坚持了几十年的体育锻炼和养生保健，其毅力与恒心，令人钦佩。书画家顾振乐98岁了，但是仍然神清气爽，耳聪目明。谁能想到顾老曾经得过两次癌症，两次都战而胜之，化险为夷。

著名哲学家熊十力在解析庄子学说的精要时说：“无所持”，“方得逍遥”。唯有不依赖别人，一切靠自己，人生才能“游于无穷”。我觉得许多馆员无论处于顺境还是逆境，都能做到“无所持”，也就是靠自己的力量去战胜困难。因而他们拥有了宽阔的胸怀，能够抛开功名利禄的算计，乐天知命地愉快生活，从而赢

得了健康与长寿。

古语说：仁者寿。我以为很有道理。其实这里讲的是心理对生理的作用。健康的身体同善良的人心有密切关系。仁者无愧于天地良心，坦荡无疚。仁者热衷于助人为乐，神清气爽。精神状态好，合乎养生之术。我们的馆员能够做到“穷则独善其身，达则兼济天下”，更被社会评论为“人品好”、“宅心仁厚”的长者，这就合乎长寿之道了。

### 节制有度，知足常乐

法国唯物主义哲学家拉·梅特里在《人是机器》一书中说：“节制饮食是一切美德的源泉。”亟言人对自身生理性需求的控制乃是精神升华的前提。

我们这些馆员，在事业上有着高远的目标，有着无穷的追求，但是在个人生活方式上却保持恬淡、朴素。上海市文史研究馆首任馆长张元济享年93岁，他的后嗣张树年享年98岁，也是上海市文史研究馆馆员。他们都保持了一样的生活习惯。一生淡泊名利，居家朴素不求奢华，营养适宜从不纵情大吃大喝，有高雅的兴趣和爱好，喜欢听昆曲、音乐，喜欢欣赏自然美景，喜欢读书写字。这样的生活方式是他们高寿的重要原因。巴金胞弟、现年96岁的李济生，迄今神定气闲，步履轻捷，呈现健康老人最典型的体貌特征。李老为自己寓所亲笔题写的“知足斋”三字，就是他人生意境的真实写照。享年98岁的藏书家刘诩万，同父亲一起将祖传的嘉业堂藏书楼中的珍藏悉数捐赠给了国家，自己则不为财产所累，过得非常洒脱。他学书、学曲、学拳，可谓心通天地，气通脉络，在平淡中获得健康长寿。

“江海浩渺，只取一瓢饮。”生命需要物质基础，可是物质绝对不是多多益善，而是“一瓢”足矣。正是对人生的明慧悟性，使我们节制自己而不觉得苦，知足不贪反而觉得是一种无比的快乐。而健康体质和长寿人生正是在这样的基础上建立起来的。我们馆员的养生经验，也说明了这个道理。

## 家庭和睦，子孙孝顺

家庭是个幸福的港湾。大凡长寿老人都家庭和睦、子女孝顺。我们在羡慕馆员长寿人生的时候，都会看到这些长寿老人身边往往忙碌着亲爱的家人，或照料生活起居，或充当工作助手。有的是相濡以沫的恩爱夫妻，有的是体贴入微的孝顺子女。老人生活安稳，起居有常，能够享受天伦之乐。特别是子孙争气，也能有一定成就或建树，往往使老人心中颇感宽慰，进而得以颐养天年。当然我们也看到有的长寿老人生活起居是由保姆照料的。这就要看保姆的责任心，也取决于老人自己待人接物的涵养。

画家颜梅华的家庭生活和谐美满，颇受称道。他和妻子相敬如宾 60 多年，儿女孝顺关怀备至，长年生活在温馨和睦的亲情之中，既为颜老的艺术创作增添了动力，也成为颜老心情愉悦、身体康健的源泉。98 岁的张令澳，一生坎坷，但是张老夫妇俩在数次劫难中不离不弃，同舟共济，相携白头。最近王开照相馆找到他俩当年的结婚照，成为一时美谈。真可说是“美满夫妻之爱能使人长寿”啊！颇具传奇色彩的姜豪，享年 99 岁，一生坐过三次牢，但是他心胸宽阔，乐观顽强，终于苦尽甘来，得以在他知书达理、忍辱负重的妻子，以及理解他、孝顺他的子女的悉

心照拂下，在亲情中度过了幸福的黄昏岁月。刚刚过了 105 岁生日的汪一鹤老人，其一生历尽劫难，而依然淡定自若。这在很大程度上得益于他的太太和几个女儿的精心照料。特别在他目前的期颐之年，更是离不开女儿的亲情慰藉。

中华民族的传统伦理道德崇尚家庭和睦、夫妻恩爱、子女孝顺。看来这不仅 是社会和谐的基础，也是人生幸福的要素，同样也是重要的长寿之道。

## 老有所乐，怡情养心

有人说：性格决定命运。但是就长寿人生而言，却也不尽然。性格安静、温良固然有利于养生，而豪爽、豁达也有益于怡情。馆员们性格各异，却都有自己调节情绪的方法。

已过 90 整寿的贺友直，仍然眼不花，手不抖，工作精力十分旺盛。早已名满天下，人称美术界“一只鼎”、“连环画大师”，却做人低调，自谦是“草根”。对待朋友、同事，总是那么随和，一点都没有架子。他以善酒著称，每天两次“咪老酒”，却从不过量。他风趣幽默，怡然自得。

丰子恺的两位千金，享年 91 岁的丰陈宝和今年 84 岁的丰一吟，一位平静恬然，宽厚沉稳，被描述为“平静得像一泓水”；另一位风风火火，干练性急，被描述为“干练得像一团火”。她们俩却有共同的兴趣，那就是弘扬丰子恺的艺术，吟唱京剧名段。一对八九十岁的老姐妹日子过得其乐融融。

书法家高式熊 92 岁了，整天乐乐呵呵，凡是求他墨宝的，他几乎有求必应。他把书法、篆刻完全看做是自己的乐趣。当然他还有另外的兴趣，那就是玩照相

机。现在摄影器材、技术进步多快，高老的兴趣空间真是无限广阔啊！

著名报人郑逸梅，享年 98 岁，一贯生性淡泊，却喜广交朋友。他将晚年还保持联系的朋友，在一本通讯录上按姓氏笔画一一列出，计有 430 余人。郑老还常常津津乐道地描写这些性格各异的朋友们的可爱之处。他常说“荀子有言：与人善言，暖于布帛；伤人以言，深于矛戟”。他的友善和友爱为他赢得了众多的朋友，也使他常常生活在友情的包围之中。这又是何等美好的人生乐趣啊。

以上归纳的几条上海市文史研究馆馆员特有的长寿经验，说明他们不仅是上海文化事业的标杆和旗帜，而且是我们人生的榜样和楷模。从这次编辑出版的《仁者寿：文化名人的长寿人生》中，我们不仅要学习和借鉴馆员的养生知识和延年益寿的经验，更可以感受到这些馆员的人格魅力。

由此我还想到，当前人们甚为担忧的人口老龄化问题，其实不必过于悲观。全面提升人口素质，提高人口文化技术水平，是破解人口老龄化问题的根本对策。且看上海市文史研究馆的馆员，虽然到了耄耋之年、期颐之年，但是他们能够继续为社会文化建设发挥独特的作用。这样的文化老人是社会的宝贵财富，他们的能力、贡献永远值得我们崇敬。

我衷心祝愿各位馆员福如东海、寿比南山，也祝愿读者在健康长寿的同时，“养怡之福，可得永年”。这是撰写本篇序文的真情所在。

2012 年 12 月

# 目 录

## I 序 智慧度人生 / 沈祖炜

### 淡泊明志 悠然自乐

- 2 郑逸梅：“寿星作家”之路
- 12 毕修勺：日行三千步，日译三千字
- 20 姜 豪：胸襟开阔的传奇人物
- 28 玄采薇：乐乐呵呵活过百
- 38 沈觉初：容膝斋中日月长
- 46 周退密：与书相伴是“清福”
- 54 李济生：豁达度日，随遇而安
- 64 袁义勤：失之东隅，收之桑榆
- 72 田 遨：但求残年有用，不肯一日偷闲
- 84 邢志远：生活中没有“死胡同”
- 92 丰陈宝 丰一吟姐妹：坦然笑对人生
- 100 钱伯城：沉浸书香，泛舟书海
- 108 草 婴：自强乐观的翻译家
- 120 哈琼文：做人有颗平常心
- 130 林曦明：水善利万物而不争

## 安贫乐道 山阔水长

- 142 朱孔阳：随处播清香，行义天地宽
- 152 汤笔花：顺理行将去，凭天降福来
- 160 张寿龄：老树春深更著花的爱国将领
- 168 马岳梁 吴英华夫妇：恩爱和谐的武林伉俪
- 180 陆久之：以忙增岁月，将寿补蹉跎
- 188 王映霞：爱生活人生才美丽
- 198 曹秀凤：专为付出而活着
- 208 杨之英：一生信奉“和为贵”
- 218 裘沛然：中医养生理论的实践者
- 226 范石人：梨园“老黄牛”
- 236 张令澳：人生第二春的恒久美丽
- 246 吕子韬：恬然洒脱度人生
- 256 郭若愚：心态平和的文博专家
- 264 秦 怡：风雨过后见彩虹
- 274 任溶溶：一生做个大快活人



淡泊明志  
悠然自乐

