

健康长寿的感悟

百岁抗战老兵 孙佑杰

都说我的身体好，满面红光不显老。要问我的养生经，主要就是四个好。一要脑宽心安好，不生闷气无烦恼。二要吃饭八分饱，肠胃疾病就会少。三要睡眠很充足，免疫功能就提高。四要选好养生操，持之以恒才有效。我今活到一百岁，啥病没有更奇少。

2025年2月15日



四好养生经 晚霞喷彩虹

百岁抗战老兵孙佑杰的长寿之道与人生境界

YMG全媒体记者 张孙小娱 摄影报道

在烟台御花园老年公寓一个洒满阳光的房间里，百岁老兵孙佑杰刚刚结束每日雷打不动的养生操。他面色红润，精神矍铄，耳聪目明，若非亲眼所见，很难相信这位侃侃而谈、能熟练使用智能手机的老人，已然走过了整整一个世纪的风雨。

孙佑杰老人的生命轨迹，与国家的苦难与辉煌紧密交织，而他本人，则用一套朴实而深邃的“养生经”，书写着一部关于健康、豁达与奉献的“生命教科书”。

烽火淬炼，铸就“脑宽心安”之基

“都说我的身体好，满面红光不显老。要问我的养生经，主要就是四个好。”孙老精神抖擞地念起他自创的养生口诀，声音洪亮，带着历经沧桑后的通透。

“一要脑宽心安好，不生闷气无烦恼”，这份豁达并非天生，而是在枪林弹雨中淬炼而成。作为曾穿梭于朝鲜战场的

战地记者，孙佑杰亲眼见过太多的生离死别与战争残酷。

“和那些牺牲在异国他乡的战友们相比，我能活到今天，能看到国家如此富强，还有什么值得烦恼的事呢？”他常常把这句话挂在嘴边。这份“脑宽心安”是他从历史烟云中走来，沉淀下的最宝贵的人生

财富。他从不纠结于琐事，心境如平静的湖面，映照过过往，却不为风浪所动。

这份心境的维护，也得益于他退休后丰富多彩的精神生活。练书法，要求凝神静气；读书看报，让思维保持活跃。如今，他的案头依旧放着放大镜，遇到小字，便拿出来细细阅读，与古今中外的经典持续对话。

起居有常，恪守“食眠有序”之道

孙老的长寿经，体现在极具规律的生活细节里。

在饮食上，他秉持“二要吃八分饱，肠胃疾病就会少”的原则。他戏称自己“没有不爱吃的东西”，对各类健康食物来者不拒，尤其偏爱绿叶蔬菜，每天清晨是雷打不动的一盘水煮菜。烟台本地的特产、海鲜是他的心头好，每天1个苹果也必不可少的。然而，他对“口腹之欲”有着极强的克制力，“对喜欢的食物从不吃撑”。

特别是90岁后，他果断取消了晚餐，如果感到饥饿，仅以水果或少量零食为补充。这种几十年如一日的节制，为他的身体减轻了许多不必要的负担。

对于很多老年人热衷的保健品，孙老持开放而审慎的态度。“起初，我各类保健品都吃，后来只是有选择性地吃一点营养品和对心脑血管有益的产品。”他不盲目跟风，而是在不断学习和了解中，做出最适合自己的理性选择。

此外，他年轻时曾抽过烟，但意识到危害后便毅然戒除，至今不抽烟不喝酒，展现了强大的毅力。

他的作息，精准得像一座时钟。每天清晨5点左右，他准时起床，迎接第一缕晨曦；晚上8点半，便安然入睡，此外还有午休半小时的习惯。“三要睡眠很充足，免疫功能就提高。”他深谙此道，并坦言自己睡眠质量极高，这无疑为他的身体提供了最有效的修复。

动静结合，践行“养生有恒”之法

生命在于运动，但对于百岁老人而言，科学的“动”至关重要。孙老不做强度过大的运动，但他的“四要选好养生操，持之以恒才有效”是其活力之源。

每天上午，他都会做一套自己的养生操，重点活动颈椎等关节。这套操

节奏舒缓，他坚持了数十年，动作已然娴熟，成为他保持身体灵活性的“独门秘籍”。

他的“动”不仅是身体的舒展，更是精神的远行。这位“世纪青年”对新鲜事物保持着惊人的好奇心。他手机用得很多

“溜”，微信好友里既有当年生死与共的战友，时常通电话互诉牵挂；也有天南海北的年轻网友，他会通过视频电话，关心他们的成长与困惑。他还常常通过手机浏览国内外新闻，国家的大事小情，他无一不关心，思想始终与时代同频共振。

桑榆未晚，挥洒“霞光满天”之晖

自1990年离休至今的30个春秋里，孙佑杰的人生开启了另一段辉煌的篇章。他不仅将传承红色基因视为新使命，更在艺术创作中找到了精神的升华。在他的家中，悬挂着一幅他亲自创作的《晚霞喷彩虹》——澄澈蓝天为幕，七彩霓虹如拱桥凌空，中央骄阳光芒四射，下方“晚霞喷彩虹”五字以独创的工艺美术书法通过立体呈现出来。这幅绚烂的作品，正是他晚年境界的生动写照：历经烽火，却以刀为笔、以艺载道，将对和平的祈愿、对生命的热爱，熔铸于一片灿烂霞光之中。

这份绚烂，同样绽放在他的宣讲台

上。每次应邀前往学校、社区、村庄，他都会通过口述和笔录，将战争年代的亲身经历反复整理、打磨成文。登台时，他全程脱稿，那些血与火的故事从他口中娓娓道来，极具感染力，常常让台下听众热泪盈眶。迄今为止，他和他的“红色追梦报告”已举办了400余场，听众超过10万人次。几十年笔耕不辍，这些凝聚心血的文字也被编辑成《鸭绿江告诉你》等书籍出版发行，让历史在更广阔的空间里回响。

“我时刻都感觉到幸福和满足，”孙老说，“人要懂得跳出一方天地，创造利国利民的社会价值。”他最大的幸福，源于这持

续的奉献。他殷切期望青少年“有梦想、有目标、有方向、有动力，好好学习，天天向上，长大成才，为国争光”。这份深沉的家国情怀，是他永葆青春的不竭动力。

重阳佳节之际，这位见证了百年变迁的世纪老人，也向所有老年朋友送上他最诚挚的祝愿：愿大家都能够健康长寿。因为他深信，“健康是人生美好的基础”。而孙佑杰本人，用他跨越百年的生命历程，连同他那幅《晚霞喷彩虹》的画作，共同生动地诠释了：一个人如何有尊严、有质量、有价值地活过百年，如何在生命的晚年，依然能喷薄出彩虹般的绚烂光华。

天籁社区曲天才与姜翠淑：

生活中的“最佳拍档”

YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道

家住莱山区天籁社区的曲天才与姜翠淑，1980年结婚，到现在已携手走过45个春秋。他们用平凡日常书写着“相濡以沫”的婚姻真谛。

热爱运动，每天打羽毛球

曲天才和姜翠淑二人都是中国共产党党员。这份共同的信仰，不仅是他们各自人生的精神坐标，更成为婚姻里彼此理解、相互支持的坚实基础。

年轻时，夫妻俩忙于工作。他们育有一女，大学毕业后在北京扎根奋斗，不能常伴左右。老两口以彼此的陪伴为依靠，将日子过得温馨又充实。

45年婚姻岁月，没有轰轰烈烈的传奇，却藏着无数令人动容的温情瞬间。

老两口有着共同的爱好——打羽毛球。每天清晨，总会在小区运动场上看到他们的身影。两人手持球拍，一来一回间，羽毛球在空中划出轻快的弧线，清脆的击球声伴着爽朗的笑声，成为晨光中最动人的风景。

“每天打完球，浑身轻松，心情也好极了！”姜翠淑说，运动不仅能让人身体轻盈、心情愉悦，更是维持健康的关键所在。“要是哪天不运动，浑身就觉得不得劲。”

正是这份日复一日的坚持，让老两口的各项身体指标都保持正常，拥有旺盛的精力和良好的精神状态。

性格互补，彼此理解包容

性格上的互补，让他们几十年的婚姻生活更加和谐。曲天才性格内敛，闲暇时总是铺开宣纸，手握毛笔，在墨香氤氲中挥洒心绪，一笔一划尽显沉稳平和；姜翠淑外向活泼，热衷于公益活动。

俩人还都是社区里的“热心肠”。邻里有困难，他们第一时间伸出援手；社区组织公益活动，他们总是积极响应。这份善良与温暖，不仅让他们在邻里间收获了好口碑，更让彼此的感情在互帮互助、传递爱心中愈发深厚。

45年风雨同舟，从青涩年华到鬓染霜雪，曲天才与姜翠淑用日复一日的陪伴、相互理解的包容、彼此支持的温暖，诠释了“相濡以沫”的真正含义。他们的爱情，没有华丽的辞藻，却藏在每一个平凡的日常里，平淡真挚，绵长温暖。

