

我的同事肖老师 ■ 史维周

我是一名教师，在我所在的乡镇退休教师中，年龄最高者当属肖老师。今年95岁的他，背不驼，腰板直，耳聪目明，走路也不用手杖。不久前，我去他家做客，聊起他的养生心得，我归纳为以下几点：

第一，童心常在。肖老师80岁那年，张家大坝放水泡田栽秧，每天捉鱼的人不下1000人，男女老少，热闹非凡。下午放学后，我也去捉鱼。到了大坝，只见肖老师拿着渔竿，提着小桶和鞋，跟大伙在那里忙着钓鱼、捉鱼。看着他孩子似的快乐，让我觉得他是个“老玩童”。

第二，热心肠。和肖老师在同一所

小学任教时，我的宿舍与他家仅一墙之隔，他时常到我宿舍与我谈教学经验、谈人生，谈完又去其他家坐坐，聊聊天。村里谁家有喜事，他都去做客，遇上要写对联的，他就拿出随身携带的笔墨纸砚，他的书法在村里是最好的，很受村民喜爱。

第三，性格开朗。每天晚饭后，他喜欢去村里打会牌、聊聊天，或者在村里四处走走。看到美好的事物心生欢喜，听到好笑的笑话，讲得不对的就循循善诱，如同教书时对待学生一样慈爱。

第四，与世无争。肖老师是当地德高望重之人，从来不说别人的坏话，再不顺眼的事情，都淡然处之。📖

老伴是个闲不住的人，刚退休那两年，她先是在庭院里整了个小菜圃，又在阳台上布置了一个小花房。每天提篮买菜、莳花弄草，忙碌着、快活着，竟越活越年轻，用她的话来说：“刀不用要生锈，人不动要生疾。要想长寿，动腿动手。”

在老伴看来，“小劳”就是增加身体动作，让身体各部位处于活跃状态，与自己的“懒”对着干。一日，老伴吃罢早饭就下楼徒步到不远的几个超市转悠。转了一上午却只带回一小菘菜。我笑着说，跑了一上午，就买这点儿菜。她笑

着说：“我是为了迈开腿，走动走动。买多了，明天还用出去吗？”除此外，老伴每天还坚持晃晃头、甩甩手、扭扭腰、踏踏步、踮踮脚、哼哼歌，自己能做的事绝不叫别人帮忙。

前段时间，我带她去医院检查，医生说，老伴是70岁的身体，60岁的心脏，身体各项指标正常，我很惊讶，没想到她所谓的“小劳”对身体很有益。古人说：“形要小劳，无致大疲。故水流则清，滞则浊。”说的就是这个道理。📖



小劳益身 ■ 陆明华