



1月13日，我国“汉语拼音之父”周有光110岁生日。110岁，周有光身体还是很健朗，胃口好，脸色红润，甚至又长出来黑发。长寿的秘诀是什么？周有光说自己真的不清楚。若非要总结个道理出来，那就是“生活有规律，不乱吃东西”。

## “汉语拼音之父”110岁周有光的养生之道—— 不要整天老想着怎么养生

### 1

### 胸襟要开阔

在《周有光百岁口述》书中，周有光曾谈及他长寿的秘诀。

周有光年轻时身体不好，得过肺结核，患过忧郁症。他的妻子张允和身体也差。他和张允和结婚的时候，家里的老妈妈偷偷找了算命先生给他们算命，说这对夫妇只能活三十五岁。周有光觉得这个说法挺有道理。不能长寿也无所谓，他不忌讳生死，

对生活总是淡然处之，不为长寿与否而纠结。但他却活到了110岁，张允和也享年93岁。

为什么两个人身体都不好，却都很长寿呢？这是因为他们都不生气，周有光和张允和结婚七十多年都没吵过架。

两夫妻完全不吵架也是夸张。他们要吵，但不会高声谩骂，也不会闹

几个小时，一般三两句话就吵完了。这样吵不伤和气，所以他们的婚姻生活十分和谐。

遇什么事情都不生气，这就是周有光的处世之道。他对名利看得很淡，觉得是身外之物。以前他有失眠症，不容易睡着。后来“文革”时期被下放到农村，失眠症反而治好了，一直到现在都不会再失眠了。

### 4

### 保持好奇心

110岁的周有光，精力还十分充沛。虽然他因为年龄太大不再做专业方面的研究了，但他对语言学、文字学等新东西产生了兴趣。他喜欢阅读，要看《参考消息》，还要看英文杂志。有了新的见解就写成文章，也不为名，只是写着好玩。他觉得读书和写作可以让一个人的大脑兴奋，减缓衰老。

很多老学者习惯手写文章，但周有光是用一台夏普打字机。这台打字机他用了20多年。当初这个打字机的研发，曾从语言学的角度征求周有光的意见。打字机生产出来，就送了他一台。打字机在当时还是新玩意，很多人不愿意用。但周有光就喜欢尝试，他觉得用打字机以后，写作效率提高很多。现在电脑普及了，他也提倡别人用电脑写作。

据《成都商报》

### 2

### 生活要简单，有规律

张允和在世时，他俩上午都要喝茶。周有光喜欢喝咖啡，张允和喜欢喝清茶，所以他们有时喝清茶，有时喝英国红茶，有时喝咖啡。两个人总是“举杯齐眉”。周有光的理论是，夫妻不仅要有爱，还要有敬。这样的小动作，能增加家庭生活的趣味和稳定，所以他们一直坚持下来。

现在的周有光有“三不主义”：一不立遗嘱，二不过生日，三不过年节。他觉得麻烦，没有必要。日常生活越来越简单，生活需要也越来越少。睡觉、吃饭、看书、写文章就是他现在的简单生活。上午下午依旧要喝一杯红茶。穿

衣服也简单，别人会给他送漂亮衣服，但周有光却没有机会穿。因为他几乎不出门，偶尔出门要穿，又觉得漂亮衣服穿出来，身上不自在。

在生活方面，周有光还有三个规矩：不乱吃东西，不抽烟，不喝酒。实在想喝酒了，就喝点啤酒。有客人来，他要敬烟，买了很好的烟，都请客人抽，自己不抽。

不过，生活要规律，并不是说要规定死，而是顺其自然，服从自己多年养成的生活习惯。年过八十的王蒙就说，他反对把人的生活弄得紧张、呆板、忙碌、谨小慎微的“养生”。王蒙曾刻过

一枚闲章，书曰：“无为而治、逍遥、不设防”，他觉得这才是“养生”的真义。而年过九十的画坛鬼才黄永玉谈到他的长寿秘诀时则说，“抽烟、晚睡、不运动、不吃水果，主要是不考虑养生问题。”

周有光也从来不在意养生，也从来不知道自己为何能这样长寿。有次他去医院做检查，填一个表，他写的是97岁。医生一看他的模样，觉得他是不是把数字填颠倒了，就把97改成了79。周有光说自己真的是97岁，医生大吃一惊，连忙请教他长寿秘诀。周有光说，你是医生怎么问我啊？

### 人物名片

**周有光** 1906年1月13日生于江苏常州，我国著名的语言学家、文字学家、经济学家，通晓汉、英、法、日四种语言。青年和中年时期主要从事经济、金融工作，担任过复旦大学经济学教授，1955年，他的学术方向改变，1956年开始专职从事语言文字研究，曾参加并主持拟定《汉语拼音方案》（1958年公布），几十年来一直致力于语文改革。

周有光的夫人是著名的“张家四姐妹”的二姐张允和。张允和的曾祖父张树声为晚清高官，父亲张武龄是民国初年的富商；张允和有六个兄弟、三个姊妹。四姐妹中，大姐张元和嫁给昆曲名家顾传价，二姐张允和即为周有光夫人，三姐张兆和嫁给了作家沈从文，四妹张充和嫁给了德裔美籍汉学家傅汉思。

早在1925年，由于周有光的妹妹周俊人与张允和同校，两家的兄弟姐妹们便已相互认识。1928年周有光、张允和同在上海读书时，交为朋友。1932年上海发生战乱，张允和借读于杭州之江大学，适时周有光任教于杭州民众教育学院，两人开始自由恋爱。1933年4月30日周有光、张允和结为夫妻。

### 3

### 多吃素，少吃荤，不吃补品

在这之后，周有光才开始思考如何才能长寿。他想了想，就总结出来一点：我的生活有规律，不乱吃东西。周有光说这是以前在上海受到一个医生的启发。这个医生告诉周有光，大多数人不是饿死而是吃死的，乱吃东西不利于健康。

首先，补品不要乱吃。周有光家里有很多别人送的补品，但他不吃，

大部分都转送给了亲友。其次，不要“瞎吃”。在宴席上，很多人看到这么多山珍海味，总是要拼命吃。这样一来，一是吃得太饱不好消化，二是营养过剩，就会有高血糖、高血脂的问题。所以遇到有人请客，周有光是能推掉的就推掉，不能推掉的也只是吃一点素菜。

周有光日常的饮食，吃得很清淡。很多荤菜不吃，不吃油煎肉类，主要吃

鸡蛋、青菜、牛奶、豆腐四样。但是牛奶和鸡蛋都不能多吃，鸡蛋一天一个。

但是，偶尔也要开开荤。去年周有光身体不太好，住院一段时间，到了9、10月份才慢慢好转。这时周有光想吃烤鸭了。那就吃。那段时间，他吃了三次烤鸭，几次大闸蟹，还有葱油海参。对老年人而言，胃口好了就应该多吃。

## 骨质增生 滑膜炎 半月板损伤

### 关节退变“疼痛、僵硬、积水”有妙方

郑州寸草心生物科技有限公司生产的仙草骨痛贴专门针对关节退变疼痛等问题研制而成，它巧妙运用了远红外技术更有利于吸收，通过局部热敷，体表施治，可改善局部微循环，促进机体的新陈代谢和功能恢复，本品无需火烤，揭开就能贴。在专业人员指导下使用效果更好，按疗程使用更有利于康复不易复发。

【仙草骨痛贴】为外用黑膏剂，使用方便且不易过敏，一个疗程15天根据病情轻重需5-10盒，心存顾虑患者可先买3盒体验，有效再用疗程治疗！

特别提醒：另有系列产品【仙草活骨膏】专门针对腰间盘突出、颈椎病、椎管狭窄、椎体增生、滑脱等引起的腰疼、坐骨神经痛、腿脚麻木胀

痛、走不了远路，脖子僵硬、头晕手麻、肩膀酸痛等症。两个产品分别针对不同病症，请对症使用！

畅销8年值得信赖，贺新年出口装上市，本周特大优惠：买5送2，买10送5，买20送12，另送价值158元磁疗护腰或护膝配合使用效果更佳！

拨打骨科热线 0574-66891820，有厂家专业人员免费送货上门，全程指导使用，外地免费邮寄，货到付款，或到以下指定药店购买，谨防假冒！

特约经销：宁波市第六医院对面莱多特专销（中山东路1080号）咨询专线：0574-27857004  
宁波市第一医院新大楼南镇明药房（镇明路424号）  
咨询专线：0574-2785198

【注册号】豫食药监械（注）字2014第2260215号  
【说明书】请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用；详见械监械（注）字2014第2260215号

## 椎间盘突出的一种新疗法

椎间盘突出主要分为髓核和纤维环破裂两部分，病理性质形成，是内因与外因共同作用的结果。内因主要是人体进行性改变的自然老化，外因主要是外力影响及长期不变的姿势造成椎间盘劳损等。

椎间盘突出导致脊髓或神经受压，病变部位疼痛或神经放射痛，肌肉痉挛或萎缩，行动困难或肢体瘫痪，大小便及性功能障碍，脑血管系统损害等。是许多老年致残的罪魁祸首，如行不到及时治疗，将严重影响病人的健康状况和生活质量，给生活和

工作造成极大的不便，严重的腰椎间盘突出还可引起下肢瘫痪、高位截瘫，甚至危及病人生命。

新式微创GRT热凝靶点技术，是椎间盘突出的一种新式疗法。在GRT热凝靶点治疗过程中，利用神经专用射频仪在CT或C臂的直视监视下，直接将椎间盘突出部分的髓核通过靶点热凝原理使髓核变性、凝固，收缩减少体积，解除压迫并修复髓核纤维环，从而实现椎间盘突出治疗。其特点是创伤小、不出血、时间短、恢复快、费用低。

文小川

宁波海曙友好医院  
健康热线：87255555

诊疗科目：外科  
地址：宁波市环城西路南段480号（农工商超市北  
网址：http://www.nhgk120.com 南甬新村对面）