

80岁时,她参加了香港特区基本法和澳门特区基本法的起草工作,83岁时,她当选为第七届全国人民代表大会常务委员副委员长,92岁时,她任第八届全国人大第五次会议大会执行主席。这位将一生奉献给民主运动的老人,就是雷洁琼。

雷洁琼有着多重身份,她不仅是我国著名的教育家,法学家,更是中国民主促进会的创始人之一,曾连续担任了多届重要会议的主席之职。如此多称号的背后,正是人们对她的尊重及信任。2011年1月,雷先生于北京逝世,享年106岁。

“华夏女寿星”106岁雷洁琼,老有所养



提起雷洁琼,很多人都为她的长寿而震惊,尽管现在社会医疗技术已经非常发达,人均寿命也在不断地提高,然而像雷洁琼这样的百岁老人在依然是非常少的。

第一大“经验”:运动。

伏尔泰说,生命在于运动。

雷洁琼就是一位“运动达人”,曾经被授予“华夏女寿星”,可以说,她的高寿与运动息息相关。

《养生要录》讲:每日频行,必身轻目明,筋节血脉调畅,饮食易消,无所壅滞。到了古稀之年,雷洁琼依然头脑清晰、精神矍铄,让许多人羡慕不已,跟她“取经”,她笑着说:“这都是青年时代运动锻炼的结果。”一个人年轻时养成好习惯,会变成后来岁月里的自然而然,可以受用一辈子。

经典巨著《吕氏春秋》里有这样一句话:流水不腐,户枢不蠹,动也。早在中学时代,雷洁琼就对体育活动兴趣浓厚。篮球、足球、排球,她都喜欢。她矫健的身影,时常出现在运动场上。此外,她还喜欢骑



行,她觉得骑车不仅可以代步,而且还是不错的运动方式,她很享受这个过程。对她来说,这是一种“短线旅游”。在美国留学期间,雷洁琼依然坚持体育运动。与此同时,她还学会了骑马、游泳、打网球。

第二大“经验”:自律。

雷洁琼是非常自律的人,在饮食方面,她有一个重要原则:不挑食,不偏食,不多食,简单朴素是一贯的要求。比如,早饭基本都是小米粥,有时会用玉米面粥加以调剂;午饭是米粉,或者面条,一小碗即可,绝不多吃;晚饭是闷米饭、炒素菜。

鸡鸭鱼肉,生猛海鲜,以及那些肥甘厚味的食物,似乎与她绝缘,她很少触碰。

新鲜水果,时令蔬菜,却是她的最爱。她的一日三餐,长期保证定时定量。重大节日,各种宴会,不论多丰盛、多美味,她也不会多吃,且滴酒不沾。她的体重,多年保持在54公斤左右,血压平稳,听力健全,让无数同龄人艳羡。有人问她,是不是吃了名贵补药。她笑着说,我只补充一点维生素,其它什么药都没吃过。

第三大“经验”:学习。

不论哪一个时代,学习都是精英们不二之选。热爱学习,让人青春永葆。

热爱学习,让人与时俱进。雷洁琼每天清晨醒来,并不立刻起床,她要做一套“身体预热操”:用双手干洗脸,干梳头,干搓脖,让身体在预热后“苏醒”。然后,靠着枕头阅读报刊、文件,把当天的工作或者行程安排好。

西汉戴圣在《礼记·中庸》里说,凡事预则立,不预则废。世界上任何一件事,有计划,有目标,有方法,才会无往不利;有方向,有行动,有韧性,才能卓有成效。爱学习的人,总是挤时间去探索,去研究,去创新,日子忙忙碌碌,生活快快乐乐,根本没有时间去烦恼,这恰恰是一种绝好的养生。

第四大“经验”:静心。

到了期颐之年,有人又跟雷洁琼请教养生保健的方法,她的回答跟先前判若云泥:“不抽烟,不喝酒,不锻炼。”乍一听,这个观点感觉有点奇葩,如果仔细分析,就发现“恰到好处”。

智慧人生,就是一个不断做减法的过程。除去不良嗜好,留下的才是精品生活。不抽烟,不喝酒很好理解,就是跟不好的生活习惯说拜拜。不锻炼,并不是真的“一动不动”,而是根据自己身体状况,生命节奏,科学的运动,不刻意,自然而然。

在内心平静的基础上,给自己做好“私人订制”。也就是什么年龄做什么事,量



▲少女时代的雷洁琼

力而行,不去透支身体,不遗余力。

第五大“经验”:随性。

这个观点,说到底就是“不较劲”。

雷洁琼在105岁的时候,有记者采访她,问你现在采用什么的锻炼方式呢?雷老和蔼可亲地一笑,说:“随着年龄增大,我的运动有一个原则,那就是量力而行,大多数属于那些很轻微的类型。”每逢外出视察或者调研,她都会把“锻炼”贯穿其中。不论工厂车间,抑或田间地头,她都会采取缓慢步行的方式,达到锻炼的目的。她说,人到了一定岁数,一定别较真儿,也不能较劲。超出身体允许范围的事情,坚决不要去做。

常有这样的人,要么玩命健身,热汗淋漓;要么宅一枚,一动不动。这样两个极端,都不是我们所提倡的。

第六大“经验”:动脑。

俗话说,勤动脑,人不老。

雷洁琼常说一句话:“动脑也是一种锻炼。只要脑子不出毛病,其他“零件”的机能也都可以保持得很好。脑力锻炼是身体锻炼一个不可或缺的部分。”很多人有这样一个观念,太费脑子,容易产生不良后果,其实这个观点很落后。达尔文的“进化论”告诉我们,用进废退,适者生存。科学研究发现,一个人终其一生,用掉的脑细胞,也不过是10%左右,绝大部分都没有得到“有效开发”。经常动脑,考虑问题,延展思想,都是在开拓生命的广度与深度。经常动脑,越来越好!

尽管雷洁琼身居高位,但她的个人生活却非常的朴素,日常的饮食也没有大鱼大肉。她活了106岁,不论是作为民主人士对中国的革命和建设做了巨大贡献,还是作为她自称的教书匠,她都为中国的新教育事业做出了巨大贡献。