

漫画大师华君武的养生经

晚年的华老身板硬朗,鹤发童颜。除了拥有很高的艺术成就,华老对于养生保健也不乏独到之见。他认为国有国情、体有体况,人体质素千差万别,养生实践自然也要因人而异,切忌人云亦云。否则,非但达不到预期效果,反而会有损身体健康。

动则不衰 用则不退

“动则不衰、用则不退”的谚语,充分说明了运动在促进健康、预防衰老方面不可或缺的重要和必要性。受此影响,这句话也成了华老最为推崇的养生原则之一。

在多年摸索领悟的基础上,结合自身实践,他又进一步充实完善了这一观点:“人就好比是一架机器,一直不停、过度的运转,会加重对各零部件的磨损,并加速整部机器的损伤,最终使人体的衰老提前到来。”体现于生活实际当中,华老更是把运动和锻炼,当成是自己的每天必做之事,长期坚持,从不间断。

当别人问及他健康长寿的原因时,他会不假思索地说:“坚持锻炼。”华老说,他几乎每天都去游泳,连大年初一也不放弃。“我上班也都是骑自行车去,后来因为年纪大了,家人都反对我骑自行车,我才不骑了。”华老的锻炼方式灵活多变,游泳、骑车、散步等等不一而足。每天早上,华老还会打太极拳、做静养功、写信与读者交流思想……“这些都成了我生活中必不可少的一部分,对我这个老头很有好处。”

当然,不管是哪一种运动方式,华老在实际操作上总是坚持适可而止的原则,从不会做一些超时过量和无节制的过激运动。

乐观开朗 心胸豁达



作为漫画家,华老最大的愿望就是通过自己灵感创作,向读者传递风趣和幽默。他的作品,虽然嬉笑怒骂皆有,但不管褒奖还是贬损,无论夸张还是讽喻,总会让大家倍觉得目一新、妙趣横生。充分享受艺术无穷魅力的同时,也能让人的神经得以放松、身心得以愉悦。

之所以在创作上能达到如此境界,与他平生开朗的性格、豁达的心胸有很大的关



华君武画像(杨之光作)

系。从某种程度上来说,这也是其养生方面最为重要的秘密武器之一。华老认为,为一些无关紧要的生活琐事,动辄上火发脾气、使性子,不仅会惹得别人嫌弃讨厌,更重要的是有损自己的身体,真的是极不划算。华老曾专门请人刻了一方“大愚若智”的闲章,用在某些漫画上,也是对自己几十年工作的总结,警示自己永远别忘了曾画错了的漫画,别再犯同类的错误。

2000年的一天,华老在家练太极拳不慎跌倒,摔坏了股骨头,开刀动手术,打进了钛金属。还好,躺了40天就全好了。痊愈后,华老作了首打油诗:“龙腾新千年,兔断股骨头。开刀动手术,喜遇新华佗。卧床四十天,下地学走路。轮椅靠边站,拐杖也可丢。龟兔在竞走,我也不落后。”华老属兔,他的笔下常常出现活蹦乱跳的兔子形象,也许,这正是他蓬勃旺盛生命力的写照!

华老经常对周围的人说:“哈哈一笑,烦恼全消。”也正是这种良好的心态,让他获得了高寿。

充盈的精神世界

一个人,若是有了广泛的兴趣爱好,那么他的每一天,无疑都会在充实忙碌之中,过得丰富多彩、有滋有味。而心情畅快了,生

活幸福了,那么,健康和长寿自然也就离得很近了。华老觉得,一个人活在世上,不管物质生活怎样,但在精神追求和身心娱乐方面,一定不能出现空缺,无聊的人生和空虚的生活,是健康的最大杀手。

除了把大部分时间和精力投入漫画创作之外,华老平时也从来闲不着。听相声是华老的第二大爱好,由于两者在艺术上有很多共同之处,所以相得益彰之下,自然让他的生活更加开心滋润、充满快乐。

孩子般的纯真成了华老晚年健康长寿的源泉。

养成好习惯

好的生活习惯,对每个人的身体健康来说,无疑是最为重要的因素之一。晚年时,华老基本每天晚上9点睡,早晨四五点起床。早餐后开始作画,下午3点后会画上两个小时。作息很是规律。

年轻时,华老一度嗜烟如命。但随着年龄的增长,他逐渐意识到其危害。于是决定从戒烟入手,培养良好的生活习惯。为此,他还特意为朋友作了一幅画,画了一盆子的烟斗,并题诗道:“曾作《决心》自嘲,无奈气管坏了。从此见烟就怕,受到妇女称道。烟斗装满一盆,闲置橱内逍遥。四益诗词绝妙,早写八年更好。”与之相反,他认为饮酒并不像抽烟那样全然有害。而只要把握好度,适时适量小酌几杯,不但没有什么副作用,反而对身体血液循环和经络疏通有一定促进作用。长期坚持不抽烟、少喝酒的良好生活习惯,对其身体健康也的确受益不小。



20世纪初,现代意义上的大众传媒在中国兴起,以书籍、报纸和杂志为载体的大众传播成为开创新文化的重要方式。伴随这种全新传播方式的发展,出现了新兴的艺术形式,漫画就是其中之一。漫画的幽默性,是艺术家智慧的体现;漫画的讽刺性和思想性,则更容易引起观者的思考及共鸣。

华君武先生(1915-2010)当之无愧是20世纪中国漫画发展史的重要书写者之一。华老出生于杭州,别名华潮,他的漫画创作横跨近一个世纪,读者甚广。他往往能以巧妙的构思和极富幽默感的形式,将那些丑陋的现象描绘得入木三分,经常引起强烈的社会反响。