

她把自己的绘画作品当成是自己来人世一遭留下的足迹。她用一生努力兼顾着家庭与事业的平衡,在生命的尽头,她只留下平平淡淡的8个字:“心平气和,随遇而安”。

她是老舍先生的夫人胡絮青。

老舍夫人胡絮青的养生谈



胡絮青,1931年毕业于北京师范大学国文系,全国最佳健康老人荣誉称号的获得者。曾受著名画家汪采白(汪礼祁)、杨仲子、孙诵昭影响,解放后专业从事绘画。画风得齐白石真传,师法自然,刻意求新,尤擅长画松、菊、梅。2001年5月逝世,终年96岁。

历经苦难的她,是怎样度过“艰苦岁月”并得高寿的呢?我们从作家臧小平先生的文章里就能找到答案。他写道:“去年,在纪念老舍先生诞辰一百周年的大会上,我又见到了他的夫人、我国著名画家胡絮青先



▲胡絮青先生花鸟画作

生。老人清瘦的身躯依旧十分硬朗,腰板挺直,步履稳当,满是笑容的脸上透着健康红润的气色……我是絮青先生看着长大的,屈指算来,认识她已近50年。在我的印象中,老人从未生过什么大病,总是健健康康、乐乐呵呵地生活着。虽说近几年有时三叉神经痛且听力渐差,可她从不把这些小毛病放在心上。追根溯源,这位“健康老人”的健康之道,包含了许多内容。且不讲家庭和睦、儿女孝顺为她创造了一个幸福温馨的外部环境,仅老人自己的养生之道,就足以写成一篇大文章。”

看得开 想得开

絮青先生看得开,想得开的乐观豁达是众人皆知的,这无疑健康人生至关重要的前提。先生在给臧小平先生的一封信中曾这样说:“有人问我养生之道,我只是回复:‘看得开,想得开。’我经的事多,认识人也多,淡泊生涯,名利早置之度外,人皆我师,自寻乐趣。”的确,生于20世纪初的絮青先生,经历过许多困苦与磨难:如1946年,正是中国黎明前最黑暗的时期,老舍先生只身奔赴美国,留下絮青先生一人带着几个幼子苦度日月;又如,“文化大革命”中,她的家庭受到极大摧残,老舍先生以死作了最后的抗争,对于絮青先生,这是多么巨大的打击和不幸啊。然而,先生却以坚毅顽强的乐观精神战胜了这些艰难与劫难。相比之下,其他种种小事,“想得开,看得开”的她更是能豁然处之了。

这种自寻乐趣、笑对人生的生活

态度,是絮青先生养生之道的精髓,也是她康健长寿的重要精神支柱与有力保障。

养花 锻炼 体脑并重

絮青先生在饮食上很是注意,她觉得,上了年纪要多吃些容易消化的软烂食品,要细嚼慢咽、少食多餐。平时,她还会有意收集一些治病的小偏方,小病小灾,一治一好。因此,先生是很少光顾医院的。

絮青先生十分重视锻炼。她认为:“生命在于运动,每日积极进行身体锻炼,天天活动,日久必生效果。”先生的“勤于锻炼”可以分为三个方面:持之以恒的体育锻炼、不可或缺的笔头锻炼、怡情养性的劳动锻炼。体育锻炼是絮青先生每天生活的必修课。清晨醒来,她不忙起身,第一件事是在床上做全身按摩,然后慢慢地从头部、颈部开始活动身体,反复用木梳梳理头发……起身后即到阳台上“晨练”。几个都会做上一百次的锻炼动作分别是:蹲起、压腿、脚后跟轻踢臀部,然后是拍打全身和云手。晚上就寝前,她还要按摩穴位近一小时。为了保护视力,先生常进行眼睛的锻炼,这对于画家来讲,确是至关重要的。

劳动锻炼是絮青先生量力而行的日常事。她将“丹柿小院”中喜爱花木的习惯,带到了现在居住的楼房中。作画累了的时候,或是午休醒来,她会怀着一颗爱心,去侍弄那些花草:文竹、水仙、秋菊、迎春……这种半是锻炼半是休憩的劳动,这种寓于花木之中的怡情养性,不仅为她迎来草木青翠、鲜花娇艳的美好环境,也带来了一副金不换的好身体,好心情。

作画不止 日久见功夫

一边绘画,一边旅游,到处写生,絮青先生的生活是充满诗意的,她用一句话总结自己的人生:“我老老实实地画,老老实实地写,我老老实实地做人”。她把自己的绘画作品当成是自己来人世一遭留下的足迹。儿子舒乙曾写了这样一段话:“妈妈的生命是在写与画中流淌的,叫她静静地休息,不写不画,反而会要了她的命。一天到晚总是如此。老人说,这就是生命。”的确,不可或缺的笔头锻炼,已经成为絮青先生生命中一个重要的组成部分。

她觉得,每日伏案书画等于练气功,日久即见功夫。与此同时,心脑聚精会神,别的烦事就全忘了。即便



▲老舍与夫人胡絮青的结婚照(摄于1931年)



▲胡絮青先生菊花画作

年过九十,先生仍能画出十分细小的昆虫,且作画写字手不抖,笔不断。其画作中的蜻蜓与鸣蝉,那薄翅上的根根脉络,都描绘得细密清晰,栩栩如生。真是应了那句:“日久见功夫”。

儿子舒乙在谈及母亲时说:“她一直是一位健康的老人,生活质量很高,发病前仍在创作,临终时很平静,死的漂亮、潇洒。”确实如儿子所说的,絮青先生的一生都活得漂亮而潇洒,她在家养了100多种菊花,她人生的最后一幅画也是画的菊花,这幅菊花图送给了自己的外孙,这些菊花,象征的正是她的品格。