

1927年8月1日,中国共产党在江西南昌打响了武装反抗国民党反动派的第一枪,随后,南昌起义军与国民党展开激烈斗争。在这支起义军部队里,有一位年过半百的老先生,他57岁踏上长征之路,是毛泽东、田汉、蔡和森等人的老师,被毛泽东尊称为“永远的先生”。这位老先生,就是被评为“延安五老”之一的——徐特立。90岁高龄时,徐老背不驼,腰不弯,精力盛,中气足,是一位名符其实的长寿老人。

## 革命家徐特立:坚持锻炼得高寿



徐特立,又名徐立华,中国革命家和教育家,湖南善化(今长沙县江背镇)人。1934年参加长征。新中国成立后,曾任中央人民政府委员会委员。1968年11月28日在北京逝世,享年91岁。党中央曾评价他“对自己是学而不厌,对别人诲人不倦”,“中国杰出的革命教育家”。

### 坚持走路,爱好运动

1919年,徐老去法国勤工俭学,一边学习,一边劳动,这一年,他43岁;52岁时进入莫斯科中山大学学习。当地气候很冷,但他每天清晨坚持跑步,又喜欢散步和登山,这为健康的体魄打下了基础。58岁时,他参加了二万五千里长征,能够经受住各种艰难困苦考验。爬雪山、过草地、急行军、夜行军,凭着久经锻炼的身体,他从未掉过队,不逊于年轻人。徐老喜爱游泳、打乒乓球。他打球打得很慢,但接得很准,有时一口气能打上百下。

教书时,徐老常常一站一两个小时。课间休息时,他就原地踏步、跑步,促进血液循环,以便继续讲课。在延安时,徐老已过花甲之年。延安的生活、工作条件很是艰苦,为了工作,他每日都要上山下山,走陡坡,爬峭岭,走小路,踩碎石,但从未栽过跟斗。值得一提的是,因为战争暂时从延安撤离时,他已经是70岁高龄,组织上分



▲红军时期的徐特立

配给他一匹坐骑,他却用来驮书,自己跟着马跑,真可谓老当益壮。到北京定居后,徐老的工作依然繁忙,但他仍注意锻炼,坚持安排活动锻炼时间,每天早晚必定慢跑2-3千米。外出时,如若不远,必定选择步行,有时甚至还会去挤公共汽车。他认为多走路、少坐车有三大好处:一可锻炼身体,二可节约开支,三可随时与群众交谈,可谓三全其美。

有人问徐老有何健康长寿的经验,他说:“从前地主老财穿的是绫罗绸缎,吃的是人参、鹿茸,一心想健康、想长寿,可实际上却经不起寒暑,没有几个能健康长寿的。而农民长年在田间劳作,虽风吹日晒,粗茶淡饭,衣不掩体,但却有一副好身体,工人们每天抡大锤,流大汗,浑身是劲,这都是长期锻炼得来的。”徐老觉得,健壮的身体不是靠吃喝玩乐就能得到的,也不是靠吃人参、鹿茸、燕窝等高级补品得来的,而是通过长期持之以恒的活动锻炼而获得的。

### 好心态,爱吃素

在体力锻炼同时,他始终抓紧智力锻炼。由于家中贫穷,他幼年时只上过几年私塾,以后一直刻苦自学,对马列主义哲学、政治经济学、历史、地理和自然科学等方面都有较深的造诣,撰写了大量的文章。越到晚年,这种学习劲头越大。徐老说,人要活到老学到老,无论是什么时候,什么年龄,都不能放弃学习,也不能放弃工作。这种心态,其实就是一种永远年轻的心态。长征途中尽管困难重重,徐老也总是乐观面对。衣服破了自己缝,鞋子坏了自己补。他常常笑着对人说:“长征虽然辛苦,但我学了一门手艺,今后如果请不到缝纫工人,也不愁没有衣服穿了。”面对这种苦事情,有的人愁眉苦脸,而他则是津津有味。困难不能使他皱眉,相反,越困难他越有精神。



徐老的生活很有规律,每日锻炼从来不缺。从青少年时起,徐老就用凉水洗脸。在延安时期,他每天晚上会打一盆冷水放在窑洞里,以备第二天清晨擦洗。一生如此,很少感冒。徐老特别喜欢晒太阳,每至阳光明媚之日,就会在院里晒上一会儿。

平时,徐老遵循“坐如钟、立如松、走路一阵风”的规则,走起路来昂首挺胸,坐在那里从不歪斜。一直以来,他都坚持每天早晨五点准时起床,早餐和午休后还要读书、看报,了解国内外的大事。他还特别喜欢与青年人交往,和他们一起说笑、聊

天。在他89岁时,还能和青年人一起下昆明湖游泳。他常对人说,活动锻炼能使人心情舒畅,身体健康少生病。徐老一生勤俭,追求理想而从不为口腹折腰。解放后,他也始终保持勤俭的作风。徐老终生不抽烟不喝酒,勤俭的他每天只泡一杯清茶,喝到深夜都不更换茶叶。家里仅有的一双皮鞋和一套呢制服,他只会外出活动时穿。

徐老爱吃素食,不偏食,也不大吃大喝。平时,他很重视从五谷杂粮中吸取营养。各种蔬菜,徐老都爱吃。他虽是南方人,但对北方的粮菜却尤其喜爱,小米、玉米、红薯、高粱窝窝头就是他餐桌上的常客。他还会自己在家里磨豆浆,做豆腐脑。

不懈地学习和体育锻炼,不断地接受新鲜事物,让徐老保持了大脑的青春,获得了健康长寿。