

抗战老兵的养生秘笈

HEALTH TIPS

在纪念抗战胜利 70 周年的特殊日子里，我们带着崇敬的心情，拜访了嘉兴的抗日老兵
同时也是黄金搭档老消费者 —— 朱多凡老先生

朱老现年 88 岁，同老伴相濡以沫，过着清雅宁静、健康充实的晚年生活。这位看似平凡的老人家，却有着不平凡的人生经历：

朱多凡，男，1928 年生，（实际为 1929 年生，当年为符合参军条件把年龄报大了），祖籍安徽。

1944 年，加入新四军，入编第七师。因个子较小，在后方帮忙医护工作。学习三年后，成为随军军医，经历多场战役。

1950 年，参加抗美援朝第一批志愿军，先是帮朝鲜作战，后是帮朝鲜搞建设，直到 1955 年回国，而后在舟山一带军队工作。

1961-1970，在浙江省内军区及军事院校学习工作。

1971 后，在浙江嘉兴荣军医院担任外科医生，直到 1985 年退休。

采访中，朱阿姨讲述了他们的故

事。朱阿姨有 3 个哥哥，大哥二哥还有个嫂子，都参加了抗美援朝，在那里认识了朱大伯，觉得他善良老实，回来后便把他们唯一的妹妹介绍给了朱大伯。朱阿姨说：“我相信我哥哥们的眼光，我相信他，年轻的时候聚少离多，现在老了，他在哪我就跟到哪，他比我大七岁，脚不好，我要照



顾他。”

笔者问朱大伯，“在朝鲜工作的 5 年，那时候的情景还记得吗？”“记

得”，朱大伯很坚定的点头：“我是 1950 年第一批去朝鲜的志愿军，正是快入冬了，而我们穿着单衣单裤，到了那里零下 40 多度，后方棉衣棉裤来不及供上，很多战士战斗牺牲，很多战士被冻死了。铁路被炸毁了，粮食运输不过来，我们吃炒米吃了很久，一手抓米吃，一手在雪地里抓雪吃，因为单吃米很难咽下去”。

朱大伯说，冬天的时候，朝鲜的河流都冻住了，战士们就直接在冰冻的河上走过。可有次，一位战士不小心掉进了冰窟窿里，大家一起往边上砸冰找人，后来终于找上来，但已经冻得没有知觉了，然后大家给他浇热水，但不敢点火，因为美军飞机就在空中盘旋着，一旦被发现火光就很危险，会有炸弹袭来。

最后这位士兵给救活了，大家都很高兴。朱大伯说：“我们志愿军都

是亲人”。但也就在朝鲜的几年里，因为经常一晚上站在手术台救伤员，再加上寒冷，朱大伯的双腿早年就落下了病根，阿姨说：“他的两个膝盖啊比天气预报灵多了。但每年冬天啊都吃尽苦头。于是这些年，坚持吃黄金搭档。”

今年是抗日战争胜利 70 周年，说起现在的老年生活，老人家都连连点头“我真是想不到，会有现在这么好的晚年”。年纪大了，他们特别珍惜现在的日子，也很注重养生。

1985 年退休后，朱大伯参加了嘉兴的新四军研究会，看过很多书籍。精神丰富的同时，也开始学打太极，多种太极拳法都会，也会跳迪斯科。近些年，随着年龄增长，老两口更多的是选择散步。

作为医生，朱大伯很注重食补，很注重钙铁硒等微量元素的补充，老年人缺钙，杭嘉湖地区缺硒，朱大伯仔细研究了黄金搭档的配方，觉得很适合，便坚持了下来。老两口都满口白牙，没掉过一颗牙，没补过一颗牙，身体各方面体检都很正常，睡眠肠道都很满意。笔者在羡慕之余，也请老人家传授几笔养生心得：

1、不吃腌制食品，不吃隔夜菜，饮食要清淡，蔬菜要新鲜。

2、多吃瓜果，大伯钟爱石榴，在石榴上市的季节，大伯这么多年来没一天停过。说是在女性抗衰老，男性抗前列腺疾病方面很有效

3、三餐分配好。老人说：早餐要吃得像皇帝，中餐要吃得像农民，晚餐要吃得像乞丐。餐后必刷牙，他说苹果里面的物质对牙齿损伤很大，

吃完苹果一定要漱口。

4、心胸宽广，学会宽容，乐于助人，善于学习。充实生活。（采访中有来收废品的大妈，朱阿姨也请人进来喝点水，吃点水果。小编不禁感慨：心大了，世界也大了。）

5、保健品要吃，维生素，微量元素要补上。黄金搭档吃了七八年了，

还会一直坚持。

走出朱大伯家，感觉身上满满地都是正能量，笔者为国家和民族自豪，也为这位勇敢坚毅善良又智慧的老人感动，更为自己是黄金搭档大家庭的一员而感到骄傲。我们的老英雄，请多保重，愿快乐一直相伴，愿健康能与您一直搭档同行！

艰难的人生经历 幸福的晚年生活

上海市浦东新区退休教师：顾志强

（一）教师生涯

1957 年 10 月，当时我因没有考取理想的大学而在家复习功课，准备来年再考。一天上午，原浦东县张桥乡文教事业干部通知我，愿不愿意去当乡民办中学教师，我问清楚情况后，当即回复他可以试试。第二天，我就去乡文教部门报到。

当时，乡民办中学设在钱桥镇一户民房内，设备条件较差，只有 1 个班级，学生 30 多人，他们都是没有考取公办中学的高小毕业生。我负责教语文、历史。说实话，我对于教学是个门外汉，但我边教边学，不懂的地方我常去母校向我的老师请教。一间简陋的办公室里只有三位老师，没

有操场，也没有音乐课程，学生的课余生活很枯燥。

1958 年元旦，张桥民办中学与高行民办中学合并，那所民办中学大多了，他们的校舍设在一所大庙里，教室有好几间，班级有 4 个，学生 100 多人，教师有 10 名。学校里没有食堂，教师吃饭在生产队搭伙。那时教师工资很低，生活也很艰苦，但教师之间很团结，工作劲头很高，我在那里工作感到很温馨。

1958 年底，各乡民办中学全部转变成农业中学。我在高行农业中学待了 6 年，直到 1963 年县教育局规定农业中学教师归队（回自己所属公社），所以我又回到了张桥农中。那



时张桥农中设立总校和分校，我在分校教书，有时一周有两天时间去总校上课。我家条件差，买不起自行车，只能步行去总校。总校、分校相隔4公里，走一次需花上一个小时，非常辛苦，但我依然坚持不懈。

1971年秋，张桥农中转变成公办中学，我向校领导提出要求调入上海市新陆中学。那年秋季，我凭学校介绍信入编新陆中学，任教语文兼班主任。由于本人热爱教师工作，平时教学认真、负责，班级学生考试成绩常常在年级组中名列前茅。因此，我常受校方表扬，个人年终常被评为县、校级先进。

我常常记住母校老师的话：要给学生一杯水，自己必须要有一桶水。因此，我常常参加县教师进修学院举办的各种进修活动。另外，我抓紧自学，参加上师大举办的中文自学考试。经过三年的自学考试，我终于拿到了该校颁发的中文系大专文凭。那一年，我被评为中学一级教师职称。

1987年秋，我调入新陆中学中等职业技术学校任中专语文教师，负责幼师专业一、二、三年级的文化课教学。教学中，我发现有些学生能写上一手好作文。说实话，我也喜欢文学写作，为此，我常与他们接触交流，对于那些优秀作文，经过我的修改，投稿有关报刊，如马彩萍同学写的《维纳斯不见了……》，竟然在《文汇报》上被刊登；奚凤兰同学写的《明天的太阳等着你》也在全国性刊物《作文通讯》上发表了，这些好消息轰动了整个校园。

我记得在1988年秋，在校领导的积极支持下，办起了《芳草地》文学社，我担任指导老师。学员都是学校各专业班内写作积极分子，约有40多人。《芳草地》每学期出版一期，发表学生优秀习作50余篇，推荐出去的

稿件发表在全国、市、区级报刊上共200多篇，为学校培育了一批写作人才。在市、区级比赛中，多次、多人获一、二、三等奖，为学校争得了许多荣誉。《芳草地》共办了14年，共出刊28期，发表学生优秀作文1000多篇。后来，在对外发表的习作中挑选50多篇，加上部分语文教师点评，汇编成《芳草清香》一书，向“上海市新陆中学成立50周年暨新陆职校成立12周年”校庆献礼。

我从小喜爱文学，中学、高中期间，在《青年报》上曾发表小文章多篇。后参加教学工作后，我常利用节假日写些教育、教学方面的文章，大多数发表在县、市教师进修学院刊物——《教学与进修》上。有时外出采访写些记事性散文，发表在县、区级报刊上。

退休那年，我在校领导的支持帮助下，将发表的文章挑选48篇，出版了《耕耘谱》文集。2000年1月初，是我退休的日子。校长在全体教职工大会上，对该书进行了首发仪式。他说：“新陆中学从1958年创办到现在，只有顾老师在退休时，第一个为学校留下一些教育、教学成果的老师。”

（二）家中故事

我是1964年10月1日结的婚，妻子是农民。在60年代我们生育了三个儿子。过去农业生产普遍搞得不好，农民生活艰苦，加上那时教师工资低，家庭负担重，孩子营养一直很差，常生病，特别是第二个孩子，患百日咳，病得很严重。当时，乡村医生给他注射了链霉素，小孩到了2岁多还不会讲话，到医院去检查后，被诊断为耳聋，怎么办呢？我利用课余时间带他去4284部队找军医多次针灸治疗，仍然无效。

那时，小学办在家门口，我带他去试读一年级，因课本内容浅近，一、二年级他还能跟上，三年级实在不行。后联系县聋哑学校，刚巧有超龄班，他就插班读书。16岁毕业后就学手艺——缝纫机刺绣。17岁后进乡办福利厂。1990年结婚，对象也是聋哑学校毕业生，在同一单位工作。于1991年12月生了一个儿子，孩子很正常，一岁左右就会说话。要养好、养大一个孩子真不容易，何况他的爸爸妈妈都是聋哑人。所以我和我妻子经常商量，为了孩子的正常、健康的成长，作为爷爷、奶奶只能多付出些。我妻子日夜扑在孙子身上，她为了这个家真是吃尽了千辛万苦……

孙子六岁上幼儿园，我每天都用自行车带他，先送

他去幼儿园读书，然后我去学校上班，我足足坚持了三年。我们孙子的脑子是聪明的，反应也较快，但老师说他非常贪玩，因此我和我妻子对他除了生活上的关心外，更多的思想上帮助他、教育他，让他健康成长。

我常想，儿子和媳妇是残疾人，在语言交流上有障碍，但为了后代，做爷爷、奶奶的只能多辛苦些。繁忙的家务搞得我和妻子每天都很晚睡觉，难怪不少邻居都开玩笑说，顾老师家不是养了三个儿子，好像是又多了一个孩子，变成“四个儿子”了。

孙子小学毕业读初中，1998年夏，他考上了上海市泾南中学高中部。2008年秋他又考取上海新侨学院，学的是机电技术专业。2011年春，上海锅炉厂该校招工，他通过面试，成绩合格，于2011年秋进厂工作。他上班已有4年多时间了，他常与我们谈论厂里的工作情况，逢年过节常来探望我们。有一次，他告诉我们，他在车间里现在已经是一名有经验的小师傅了。听了孙子的一番话语，我们心里十分开心，对他也就放心了。

孙子今年27岁了，面临找对象、结婚的大事，他告诉我们，请爷爷、奶奶放心，我的婚姻大事不用你们太过操心，我自己会做主的。听到此话，我们心里很是欣慰，发觉孙子真的是长大、成熟了。

（三）人生感悟

我在过去几十年的教师生涯中，得到了一条极为深刻的教训，即健康是人生最重要的财富。

记得1990年间，我患上了坐骨神经痛疾病，最严重的时候我不能行走，我只能卧床休息，连续请病假一个多月。病痛的折磨使我精神上十分苦闷，那年春节我是在病痛中度过的。

经过亲朋好友的一番话语，又使我对生活充满了热爱，更坚定了我与病魔作斗争的胜利信念。在病情稳定好转后，我早上出去散步，活动一下筋骨，浑身觉得很舒服。在以后的日子里，我养成了早锻炼的习惯。

记得有一次，我的朋友告诉我，黄金搭档是不错的保健品，可提高人体免疫功能，他一直在服用，效果不错。我在他的指点下，就在附近的大药房买了几盒中老年型黄金搭档，服用了一段时间后，体质比过去有明显变化，早上出去跑步一小时，身上出了一点汗，感觉精神不错，没有觉得劳累。在这里，我要感谢我的老伴，她经常为我买好黄金搭档，她说的也有道理，看病花的钱用来买

保健品吃，身体健康了比什么都强。

2013年深秋，我的腿部关节发生了一些问题，走路膝盖疼痛，去医院拍片检查，半月板出现了问题。医生进行微创治疗，又配了点药，一段时间后，病情稍有好转。2014年8月，黄金搭档公司给我寄来了《健康金生》，我仔细阅读了有关文章，对其中的劲骨胶囊内容颇感兴趣，我拨打了黄金搭档400客服热线，订购了12瓶颈骨胶囊。我服用几个月来，筋骨比以往强健许多，走起路来似乎更有劲了。

2014年10月1日，是我和老伴结婚50周年——金婚纪念日。这是我们一生最难忘的日子。我们相濡以沫、恩恩爱爱几十年，一路走来真不容易啊！我们1964年10月1日结婚后，生了三个儿子，为他们上学读书，造了六上六下二层楼房，还有一些小房子，建筑面积近400平米，又为他们一个一个结婚成家忙里忙外。他们各家又生了一个孙子、两个孙女。现在除了一个孙女还在读高中外，其他两个都大学毕业参加工作了。全家11口人真是一个大家庭。1995年老宅动迁，共分到四套房子，宽敞舒适，生活幸福。为了孙子以后结婚成家，于1999年，我买了一套两室一厅房子备用。

金婚那天，我们全家人欢聚一堂，在饭店包房内庆贺。大家边吃边聊，气氛十分融洽、和睦，欢笑声不断。儿子、媳妇、孙子、孙女都买了高档礼物送给我们老两口，其中有衣服、钢笔、围巾、鞋子、还有保健品等。在聚会上，他们分别敬酒并说了许多祝福的话，祝我们金婚快乐，健康长寿。最后，由饭店服务员分切蛋糕，大家吃着香甜的蛋糕，心里真是说不出的快乐。小媳妇拿出手机，拍了全家福照片以此作为留念。

几十年的生活经验告诉我，人最宝贵的是生命，健康是人生的第一财富。一辆车要常保养，一部机器要常加油、擦洗，其目的是为延长它的使用寿命。而一个人呢，也要常保养，特别是人到中老年后，如果不注意保养，不增加各种营养元素，那就会衰老得更早、更快。

2015年9月23日，我电话订购24盒黄金搭档赠送给老伴，作为金婚礼物，因为她伴我50年来走得太辛苦了，付出的太多了。我衷心祝愿她生活幸福，健康长寿，共同携手向钻石婚迈进！