

新闻关注



巴基斯坦16岁女孩马拉拉有望获诺贝尔和平奖

作为热门人选之一的巴基斯坦16岁女孩马拉拉·优素福有望成为2013年诺贝尔和平奖得主。



日“最美女议员”选举失利改行做写真女优

曾在2012年日本地方选举中被媒体称为“最美女议员”的新座市前议员立川明日香，此次选举之后当地政府认定当选无效。



英美艺人御用替身形神兼备难辨真假

危险暴力的场面经常会出现荧屏上，其实这些场面都是由专业的替身完成的。



阿根廷艺术家眼睛喷射颜料作画

27岁的阿根廷艺术家 Leandro Granato从小就学会了一门绝技——用眼睛当画笔作画。

周末人物 中国梦·出彩人生

到今年11月1日，他就98岁了，他几乎天天都在济南黑虎泉畔锻炼，记者跟踪采访他三年，亲眼目睹了他的风采。

陈均：黑虎泉畔老寿星

□ 本报记者 逢春阶



陈均给本报记者逢春阶讲述他的保健经验。

隋丽亚/摄影

清晨，你站在济南黑虎泉东南岸的洗尘养心亭，安静下来，能听到黑虎泉三个虎头的咆哮之声。

小亭内，晨练的老人中，有一位白发老者，中等身材，一会儿打太极，一会儿舞剑。他叫陈均，耳背，但眼不花，背微驼，但手劲不小。

每天早晨，一见面，他指着正在晨练的我的同事路惠林说：“他是编辑。”然后指着我：“你是记者。”最后指向自己：“我是印刷工人。”

路惠林先生是大众日报高级编辑，现已退休，每次都笑着纠正：“您是老前辈！”

“陈均总是走在头里”

跟陈老熟悉了，经常开玩笑。9月12日早晨，陈老坐在小亭的石条上看扇子舞。我摸摸他鼓起的肚子，他笑着摸摸我鼓起的肚子，说：“超重了，超重了。你一个月了，我两个月了。”

陈老说，生下来，就是饥饿。他生在江苏省高邮县洪泽湖西临荡桥村，一周岁时，父亲去世。

“我参军比较晚，是1944年，快30岁了。本来我要打仗的，领导看到我年纪大了，而且有技术，就让我干了印刷。先在新四军一个军分区（粟裕任司令员）的一个《江潮报》，干印刷，后来撤退到山东，就进了大众日报第三印刷厂，是渤海区。当时在根据地中心区，那个风气，太好了，我们半夜里来了，老百姓都把房子腾出来，让我们住，他们住在草垛里。那都是真的，我亲眼看到的……解放了，我到了新华印刷厂，当工会主席4年，后到了济南市总工会……”陈老是行政16级。陈老育有二子二女，老伴1998年去世。如今四世同堂，生活自理。

以上是我2011年7月27日早晨记下的话。那天夜里下了场雨，空气清凉，他摇着一把红扇子。正听他讲着呢，就见好多人往亭子里集中，雨来了。

老人看看外面飘着的雨丝，抬腿出了亭子，他没带伞，在雨中小跑着回家，他穿的红T恤，像火苗在雨丝中晃动，白的头发也在晃动。真为老人担心，我也跑到雨中。

是老人带我前进，我终于跟上了他，他顺着墙根在小步跑，墙边伸出来的蔷薇，正滴着水呢。他摆手让我快一点……

陈老是个处处都争先要强的人。他的一个战友叫庄剑峰，保留有1947年的战争日记。里面详细记录着他跟陈均过的“游击生活”。比如，1947年8月31日，半夜他跟陈均到一个叫前长城岭的地方去报告转移情况。“半夜刚过，我们就出发，天色阴沉，没有月亮，也没有星星。村头有不少人影晃动，那是住在同村的供给部的同志。据他们说，刚接到上级通知，敌人昨天占了日照，可能今天窜回莒县，……敌人一般是在拂晓出动，我们必须赶在前面。我们沿着山间小溪，

加快脚步。每到一村，都有民兵站岗放哨，突然传来‘谁，干什么的’声音，开始没注意，吓了一跳，后来也习惯了，不过有时候要举着手先过去一人，陈均总是走在头里。有一次，民兵怀疑我们是敌人侦探，陈均被带到民兵队部，问清了才放回。”“九月初的天气，说变就变，一会儿下雨，一会儿天晴，衣服、背包淋湿了又晒干……天黑时赶到一厂所在地前长城岭，这一天走了一百多里路，走得精疲力竭，脑子也昏昏沉沉，勉强吃了晚饭，我和陈均睡在一个被窝里，两人都发烧……”

1947年12月5日——6日的日记中有这样一段，“有消息说敌人已到沈疃，我们又向北走，半夜才到龙泉官庄，我和陈均、周寿根三人挤在一家灶门口一小块地方，睡在铺着树枝的地上，侧着身子睡到天亮。”

把这些日记中的片断念给陈老听，陈老笑笑：“忘了，忘了，那时抬腿就是走。”

没有吃不了的苦，没有受不了的罪。在炮火连天的日子里，谈不上什么营养和舒适。陈老说，自己怎么也想想不到能活到这么大年纪。

不死于无知

2012年5月11日早晨七时，陈老邀请我到他家去，帮他处理电脑排版问题。陈老90岁以后，开始学电脑。他有句话反复讲：“不死于无知。老寿星，不健康，没有用处，活着就没有意思。现在都信息时代了，你得跟上。”

陈老家里的陈设很简单，一张床，一个沙发，还有一摞养生保健的书。电脑、打印机在卧

室里，我看到电脑的页面上有好多养生知识，这些资料有的是自己总结的，有的是从报纸上搜集的，他常常打印出来分发给邻居们。

今年9月20早晨，陈老说家中的电脑排版又出了点问题，问我什么时候有空，我说现在就可以，遂一起到陈老寓所。他住在十亩园居委会的辖区里，小胡同里有块小黑板，上面是保健知识：《每天吃三根香蕉助消化防中风》。

陈老的邻居说，这是陈老2013年9月10日写上去的。我问陈老，他说：“一般是十天换一次。老了，也就只能干点小事了。”

陈老找我是为电脑排版的事，我的电脑知识也有限。他有篇论文，叫《学习党章和邓小平理论》的思考，三千多字。他的桌子上，放着党章，和邓小平同志文章的剪报。

陈老说，新的要学，旧的要温。温故而知新嘛。他拿出珍藏的一本书《战斗在山东解放区》，里面有他的文章，专门介绍了他跟大众日报的关系。“我原来属于新华印刷厂（华中版），这个厂1946年底从苏北地区撤到山东解放区，1947年并入大众日报印刷三厂，到1948年9月大众日报印刷厂宣布结束。因为战争原因，大众日报1948年停刊26天，于1948年10月19日复刊，一直到11月6日，在印刷三厂印了29期（还有补印）。我全程参与了。其他时候，主要印刷革命书籍。”

家事国事天下事

陈老关心时事政治。这是他一生的习惯。年轻时喜欢听形势报告。他说粟裕报告很精彩，粟裕个子不高，站在桌子上，他总结经验很有一

不锻炼是一种顽症

□ 春阶

命。人活不到100岁，那就是个人维护不好，是不科学的生活习惯破坏了免疫功能。我看一个资料，说得病致死死亡的人数占80%以上，这是极端残忍，又是很可悲的。”

陈老继续考我：“你知道科学养生吗？”我说：“早睡早起。”他说：“这是生活规律。”我说：“不吃烟不喝酒。”他说：“有点靠谱了。你到医院看，那些让人揪心的眼神，感觉健康该多重要。”

然后陈老给我讲科学养生概念：“一是合理膳食，管住嘴，比如要少吃盐，要多吃粗粮啊，七八成饱啊，等等。二是适当锻炼，要深刻理解‘生命在于运动’这句话。可以说，不锻炼是一种病，是顽症。三是戒烟少饮，酒可少量，但烟绝对不行。四是情绪稳定，或叫心理平衡。做到心理平衡不容易。我的体会是：在奉献上比高，

知足；在享乐上，比低，知足。不要跟那个那个比待遇，生闷气，是要命的！这是养生的四大基石。科学养生达标的标准是什么？不能‘三高一超’，血压高、血糖高、血脂高，一超，是超重。”

陈老教育我：“你要适当锻炼，整天坐着，是要出毛病的。有三原则：持之以恒、量力而行、循序渐进。要长寿还需要两条：一是要学点医学知识，不能靠医生，医生是你生病后的事。不能全靠医生。不能迷信医生。二是，不能靠吃药，比如感冒了，感冒好多种，你不能吃药。有时自己修复了。不能动不动就吃药。”

自己也要锻炼，哪个器官不用，都会退化的。“我有时自己给自己出题，什么是认识运动的总规律？实践、认识、再实践、再认识，循环往复以至无穷，实践和认识的每一个循环的内容，都比较之前进到了高一级的程度。你经常去

套，很透，很幽默。

关心身边事，知道身边环境，关心国外事，知道国际环境。人一辈子，活个明白。比如日本人购买钓鱼岛的闹剧能站住脚吗？叙利亚危机会出现什么结局，都得了解啊。陈老说。

2012年12月9日，早晨六时半，陈老戴着手套，走过来，拉住我的手问我，对十八大有什么看法？我说，很好。他继续追问：“怎么个好法？要动脑子。现在换领导了，习近平媒体见面会上说的空话少，反对官僚主义、形式主义、反对腐败，党要管党。直接提出问题，而不是空喊。很好。”

今年9月7日早晨，七时许，见陈老又到了黑虎泉南岸，大步迈下台阶。我鼓掌欢迎他。他取出报纸来，把装报纸的布兜铺平在亭子的石台上，坐上去。

他掏出《齐鲁晚报》，指着一则中纪委设立曝光台的新闻说：动真的了。打老虎了。又指着《一斤局级干部收受礼金4.4万被查》稿子发了一些议论。陈老接着拿出小剪刀来剪报。手拿不稳，剪的报纸犬牙交错。他有剪报习惯。

热点问题，陈老也很关注。薄熙来案，李双江儿子案，他都有自己的看法。有一次跟他谈起医疗改革，他说，我认为，解决办法是，一是公款接待降下来，补贴医疗，二是公费医疗浪费要降下来，彻底解决小病大养，无病小养的状况，三是全民健身教育学日本，日本家家都要上课的。四是解决医生医德问题。

“不找罪受，争取老死”

陈老说，自己以前没有重视自我保健，曾患过小中风，慢性肠炎，混合痔；横结肠和白内障，腿疾两次住院。但是，后来主动保健，慢慢好了起来，能独立生活。他的目标是：“不慢性自杀，不找罪受，不提前得病，争取老死。”

9月12日早晨，我到黑虎泉去提水，见到陈老，陈老说要给我个关于保健的材料。可是9月13日睡懒觉，没去提水。

9月14日早晨，一见到陈老，就想起保健材料。但又不好意思问。不等我问，陈老拿出来了。我连连说对不起。他委婉批评我：“提水，是锻炼，不能三日打鱼两日晒网，贵在坚持。应该是风雨无阻，下雨，下雪，都要提的。”

陈老生活非常有规律。他家有保姆为他做饭。早晨六点半吃饭，一碗八宝粥，一碗素菜，一个鸡蛋。中午十一点半吃饭，下午五点半吃饭。晚十点睡觉。一天大解手一次，在七点左右。

陈老打太极，一步不落。他每次打前，都要作准备动作，他还能踢腿，把腿抬到一米多高石柱上去压，然后扭腰肢，绕手腕，摇头，摆臂。他说，打太极，不作准备动作，那是白打，你没活动开身子嘛。

国庆期间，75岁的表演艺术家薛中锐先生在济南大明湖搞了个书法艺术展，诗人桑恒昌写了一首诗祝贺，诗曰：“六十岁，是一篇文章；七十岁，是一本专著；八十岁，是一套文集；九十岁，是一部辞典；只有天年，才是自己的万里江山。”

借花献佛，拿桑先生的诗歌献给我尊敬的老师陈均先生。祝普天下老年人健康长寿！

免费通行券

□ 李云

从去年国庆节起，国人在重大节假日享受到免收小型客车通行费的惠民政策，但这块看似甜蜜的“蛋糕”却好吃难消化，绵延不绝的拥堵场面成为司机心头之痛。新华社记者建议，是否可以发放“免费通行券”，每辆车每年享受一定公里数的免费通行额度，而时间则自由把握。（10月7日《扬子晚报》）

免费政策“堵”在高速路上。大堵车PK大拥堵，让免费政策利好化为乌有，唯一高兴的或者“偷着乐的”，只剩下石油双雄了。是时候总结免费通行的得失，包括政策本身的欠缺，以及执行环节上的瑕疵，兴利除弊，才能让利好政策更容易、更便捷“通行”。取消免费通行政策，显然是“冒天下之大不韪”；继续现行的免费通行政策，人在囡途，车在堵途。“免费通行券”，虽是一家之言，但是另辟蹊径之策。不可不行？如何实施？还有其他高招妙策？……

“免费通行券”，免费思维的通行证。免费通行不是“政策施舍”。重大节假日免费通行是“起点”，是进入免费高速的开端，接下来，应该在如何实现免费上凝聚智慧、开动脑筋，或者说，“免费思维”不休。如果视节假日免费通行行为“终点”，至此为止，那么，“去收费时代”就永远不能实现。节假日免费通行是一种“量变”，为更大范围的免费进行“量的积累”，这种“量变”达到一定程度，将会改变收费公路的属性，并将以免费形式来实现公共、公益、公正的“公品质”。

收费公路没有“出路”。很多收费公路正在驶向“恶性循环路”，走不出“因徒困境”。“贷款修路，收费还贷”，从理论上讲，符合经济学原理，也是改善交通拥堵的捷径，可是，收费很丰满，公路很骨感。收费的“兄弟姐妹”统统搭乘便车：无休止收费、无限制收费，甚至乱收费、搭车收费、违规违法收费等“组团”而至，一下子改变了路桥的属性——不是方便通行，而是“方便”收费。收费经济与罚款经济“携手共进”，而物流经济与民生经济“双双告急”。

只有在免费思维的引领下，集思广益，群策群力，才能让免费政策顺利抵达终点。首先，政策的执行大有学问。积极执行，创造条件去执行，不仅能让政策的“正能量”悉数释放，并且能让政策伦理实至名归；相反，消极执行，乃至不择手段地“逆执行”，不仅会让政策利好荡然无存，而且还会把“负能量”巧妙地强加于政策本身与政策伦理之上。其次，政策的完善需要大智慧。政策的与时俱进不能添“堵”，更不能“开倒车”，唯有让民意掌握“方向盘”，民意成为“驱动器”，民权充当“加油站”，方能让政策更聪明、更睿智。

责任编辑 郭爱凤

陈均老人喜欢考我，我也喜欢被考。有一次他问我：“你说人最多能活多大岁数？”

我说：“人能活120多岁。现在，世界上最长寿的老人在新疆疏勒县，老太太叫阿丽米罕·色依提，127岁。这是《参考消息》上报道的，中央电视台也报道了。”

陈老说：“科学预测是人能活120岁，你不错，还知道120岁，有些人就稀里糊涂，不知道。科学家说，人预期寿命是120岁，但是除去自然灾害，环境污染、基因、遗传等因素减去20岁，预期寿命是100岁。也就是说，人活100岁不是梦。为什么说不是梦呢，就是你要维护，要保健身体。过去，贫穷，人生病，主要是传染病，而现在呢，生活好了，传染病控制住了，开始生富贵病。当然，死于非命，比如在人行道上走，突然醉汉开车到了人行道，轧死了，那不算自然寿

琢磨，脑子自然就灵活了嘛。闲着没事，在家学学辩证法。毛主席他老人家说，要学点辩证法。我考考你，什么叫辩证唯物主义，什么叫机械唯物论，什么叫唯心论，什么叫历史唯物主义，什么叫历史唯心主义……”我一时蒙了。

“要记住，克服懒惰。改正不科学的生活习惯，让坚持锻炼的习惯成为第二天性吧。”陈老拍拍我的肩膀说，“你如果想学，我有光盘，我可以提供。”但陈老是清醒的。他说，“老就是老了，耳聩眼花腿不灵。”他说出了无奈，比如，泉水再好，也提不动了，只能看着提水的年轻人从他身边走过。“老了，要服老，但是不能消极，不能等死。要活出滋味。要乐观。”

10月5日早晨，我们又坐在一起，他突然就问我：“你多大岁数？”我说48。他说：“我快49了，我是公岁。”说完，笑起来。