

长寿之星韩德培是怎样养生的

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167764872195472.html>

范文网，为你加油喝彩！

当记者走进韩德培位于武汉珞珈山下的家，第一眼印象便是惊奇于年近百岁的老人竟是如此健朗：书写、阅读全靠自己，与人交谈时言语清晰，不断配合以手势：接下来便惊叹于老人整洁简朴居室里沿墙而立的满架书籍——书架从客厅一直延伸到书房，各类书籍有序排列，这种景象好像也在默默诠释老人的学术泰斗级身份。对话间，韩德培时而开怀一笑，时而停顿沉思，如祖父般和蔼慈祥又语重心长，又如年轻人般思维活跃而富有逻辑，那么长寿之星韩德培是怎样养生的呢？

面对挫折像斗士

在阶级斗争最激烈的年代，法学教育统统被斥之为培养资产阶级的“大染缸”。1957年，韩德培成为武汉大学最大的两个右派之一，被称为“山中宰相”，意思是他虽没有出面，实际上是武汉大学右派分子的总后台。

在做检查时，韩德培就所有罪状一条一条地加以反驳，惹得底下哄堂大笑。可这竟成为他最大的一个罪名，“态度极度恶劣”，促成他第一次被划“右派”。夫人殷昭曾经试图让韩德培到学校找当时的负责人，做一个检讨，承认一下错误，希望能够有所挽回。可是“顽固的”韩德培没有那样做，还对夫人发脾气，说“没什么了不起，头砍了碗大的疤，不在乎”。

在武汉大学被整整批斗了一个星期之后，韩德培被撤销一切职务，送沙洋农场劳动教养。面对逆境，韩德培并没有消沉，相信总有一天，会云开见日。

1960年，韩德培被摘去“右派”帽子，结束了劳动教养，于次年调回武汉大学工作。但1966年，韩德培被第二次戴上“右派”帽子，再次被送往沙洋农场劳动改造。直到1978年，已近古稀之年的韩德培被调回武汉大学，结束了整整20年的不白之冤，也开始了人生中最辉煌的一段岁月。“我也算是为武汉大学争了光”，说到这儿，老人开心地大笑起来。他坦言幸亏自己心胸开朗，不灰心，精神没有垮，所以撑下来了。曾有一些在美国的朋友得悉韩德培经历过的“右派”生涯后说，如果当年他留在联合国工作，就不会受那么多苦了。事实确实如此，在那时许多人无法面对人生逆境，精神崩溃，甚至还有许多人上吊自杀。但韩德培说自己那时抱定一个信念：“绝不上吊，绝不自杀！”正是在这种思想的支配下，他坚强地支撑了20年艰辛的岁月。

夕阳红在书里头

韩德培爱看书，也爱藏书。从哈佛回电影南征北战前，由于担心国内法学图书缺乏，韩德培花了不少钱和精力，认真挑选购买了几箱图书运回国内。“我爱书如命，可书跟着我，却遭过好几遭劫难。”早年间，韩德培积攒了好几箱的书，视如珍宝。没想到日寇大举侵华，韩德培逃避战祸之际，面对浩浩书册犯了难：扔给日寇，不舍得；带着走，这颠沛流离中多有不便。思虑再三，还是决定费多大劲也得保住这些心肝宝贝，把它们打包装箱，运回家乡如皋。谁知道，书刚刚到家，家乡也马上沦陷，韩德培便嘱人把书埋到土里。等光复之日，扒土寻书——哪里还有什么书，南方地下湿气太重，黄土之中，书页早已零落成泥。

第二次遭劫是在“文革”中，而且不仅是藏书，就连韩德培哈佛的笔记和几十万字的手稿都不见了踪影。现在生活条件好了，买书读书仍是韩德培日常生活中的重要内容。自己研究领域的经典书册不必说了，就连书店里的时新书籍，也爬上了韩德培的书架。岁数大了不方便，女儿定期过来帮父亲整理书架，但整理的速度赶不上父亲购买和翻看的速度。韩德培的书房分两间，里面一间因为“太乱，还有一大堆书没整理”而被暂时谢绝参观。

有书为伴，韩德培的晚年没有寂寞，读书闲暇他还写诗。“岁逢庚辰年，九秩入高龄：虽云桑榆晚，犹存赤子心。满园百花放，盛世万象新；鞠躬尽余热，接力有来人。”这首诗既是老人的抒怀之作，又何尝不是对后来之人的殷殷期盼呢？

安心全靠贤内助

进入晚年以后，韩德培还经常跟家人谈到，“在20世纪中国政治风云变幻中，我们这一代法学研究者失去了太多宝贵的年华，我在法学领域的建树还远远未能达到我青年时代对自己的期望”。如今，韩德培仍带有数名博士生，老人说话直来直去：“过去我看学生的文章连标点的错误都看得出来，现在就是用放大镜也看不出来了。”接着又特别补充说：“我现在只能通过谈话指导下学生。”说到这里，老人睿智的双眼眼里开心作文网竟流露出一些歉意的神情。韩德培是当之无愧的法学家、法学教育家，然而，对自己的孩子他总感到愧疚，“无暇顾家，亏欠子女的比较多了”。幸而他有位贤惠、明智的夫人，在最艰苦的岁月里，夫人一方面尽心竭力地和韩德培一道教育好自己的子女，同时另一方面还始终坚韧不拔地克服种种困难，照顾可以一战好韩德培的生活，使韩德培能安然度过这难关，甚至连她的一只眼睛已完全失明都没有察觉。可以说，韩德培及其子女所取得的每一点成绩，无处不凝聚着她的心血。

警校考研当初，得知自己将被送往沙洋农场劳动改造，韩德培深感意外。临走时，他心里感到很不舒服。不过，夫人劝告他，过去的不要想，未来的也不必想，主要注意现在，好好地保重身体。一番话令他感到欣慰，也不得不佩服夫人的处世经验。

尽管已是高龄，韩德培思维严密，吐字清晰且语速很快，谈话间不时引经据典，时而发出爽朗大笑，声震屋瓦，“只是耳朵有点背，吃饭还不错”，完全看不出如此高龄。他笑言，“我年纪

有些大了，但人老心不老，脑子不糊涂！”韩德培没有午休的习惯，晚上11时才休息，“爱吃素菜、水果”，他生活有规律，每天有三件事必做：早晨练气功，下午在室内来回走上500步，看《人民日报》、《参考消息》及中央电视台的“新闻联播”、“焦点访谈”。江苏如皋是世界有名的长寿村，韩德培说自己也朝百岁努力！韩德培笑着说：“除了听力有一点问题，其他都称得上良好。”

以上就是<https://www.882682.com/>小编为大家介绍长寿之星韩德培是怎样养生的内容，另外本网老人安全知识库中还有很多关于老人养生方面的知识，感兴趣的朋友可以继续关注，以便让老人都能健康快乐的生活。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发