

# 爱散步的百岁老人田金生： 曾参加抗日战争负伤 每天坚持锻炼气色好

1916年，田金生出生在湘潭县，今年已经101岁了。虽然已过百岁，但他没有任何慢性疾病，生活完全自理，只要不下雨，每天都要去湘江风光带散步三次。让我们走近这位老人，听听他的故事和长寿秘诀。



▲田老敬军礼



▲田老的荣誉证书



▲田老一家人的合照

## 故事回放

### 抗战期间，他被飞机弹片击中腿

1928年，田金生12岁，他父母由于在岳阳洞庭湖包了十条渔船经常不在家，便招了同村13岁的曹秀英来做童养媳。

1936年，田金生被国民党抓壮丁，后加入国民革命军76军，先后参加了武汉、重庆、乐山、宝鸡等多场战斗。次年，他在洛阳一场战役中，右腿被日军飞机的弹片击中负伤，被送往郑州收容所，之后又被送到洛阳军医院治疗。期间，田金生参加了救护队，一些战士伤情严重、不能动，他有时要给伤员洗脸、喂饭；伤员心情不好、爱骂人，他也不会还嘴。因为田金生知道，治好战士让他们能再上前线战斗，是自己最大的责任。

1940年，田金生随军回到长沙，之后回到家乡。田金生介绍，当时村里有6名老乡被抓了壮丁，除了他，另外5名老乡都在抗日战争中英勇牺牲。“在一场战斗中，我曾经救了一名隔壁村的老乡，这名老乡后来去了台湾。”田金生说，上世纪90年代，这名老乡回湘潭探亲时，辗转联系上他，湘潭市有关部门工作人员还特意开车来接了他，大家最后还一起聚餐、聊天。

田金生回到家乡后，到长沙纺织厂当过门卫，还在火车上烧过锅炉。新中国成立后，他被分到郴州的湘永煤矿，任调度员，参加民兵任队长，还将湘潭的妻儿接到矿里共同生活。由于田金生读过几年书，在当时算是有文化的人，他晚上经常组织工人学习基础知识，并教大家使用矿里的一些机器设备。

1977年，61岁的田金生正式退休。2008年，田金生的老伴去世，小女儿田菊中便把他接到株

洲天元区，一直住到如今。

田菊中告诉记者，父母生了三儿五女，两个儿子都在抗日战争期间去世。“现在，他不太记得自己打仗期间的具体经历，但很喜欢看抗战剧。”田菊中说，两三年前的一天，父亲睡前看了抗战剧，睡觉时做噩梦，还在梦中不停地喊“打鬼子，打鬼子”。“父亲还突然从床上摔了下来，虽然没有受伤，但我担心他会经常做梦，现在只能对他看抗战剧有所限制了。”

另外，田金生每天都会看养生节目，爱看电视新闻，比较关心国家大事。

逢年过节晚辈们来看望田金生时，他都不忘问问家里其他人的情况。在这个儿孙满堂的大家庭里，后辈们都很孝顺，对老人照顾得无微不至，大家都希望历经岁月沧桑的老人过上一个幸福的晚年。

田菊中说，小时候，父亲就教育家里的孩子要努力读书，做一个对社会有贡献的人。“我们几个兄弟基本都是文化人，大姐毕业于湖南医学院，弟弟也是大专学历。”田菊中说，家里的孙子辈也继承了这点，其中，她的小外甥女是美国纽约一所大学的博士后，她父亲一直对此感到骄傲。

“父亲以前从来不打骂我们，我们如果做了错事，他都是耐心地和我们讲道理。”田菊中说，父亲要求他们与人为善，碰到烦心事要想得开，也不要和别人争吵，要懂得吃亏是福的道理。“在父亲的教育下，我们这家人大都性格随和，也没有那么多烦恼。”

## 长寿秘诀

### 性格温和，每天外出散步三次

记者采访时，看到田金生的气色非常好，坐姿挺拔，完全不像百岁老人。当记者和老人握手时，他还“顽皮”地要和记者比手劲。

田金生的女婿吴定安介绍，岳父虽然下个月就要满101岁了，但思维清晰，腿脚有力，没有任何慢性疾病，生活可以完全自理，视力也不错。“岳父体质很好，一直没有住过院，极少感冒发烧。”吴定安说，岳父的健康长寿主要是因为他的性格和日常锻炼。

“岳父性格温和、开朗，从不与人争吵，甚至脸红的时候都没有，他的心态就是健康长寿的一个前提条件。”吴定安说，岳父退休后一直坚持锻炼，80岁时还每天倒立，在家时很少坐，反正就是闲不住。“岳父搬到我家后，只要不下雨，早中晚都会到附近的湘江风光带散步，每次散步时间约一个小时。”吴定安说，以前碰到天气太热或者太冷，他曾经进行过劝阻，但拗不过岳父，只能在后面跟着走。一段时间后，吴定安发现岳父散步时健步如飞，从来没有迷过路，也就放心了。

田菊中告诉记者，父亲的生活作息很有规律，晚上9点睡觉，早上5点多起床，中午睡一个小时的午觉，睡眠质量一直不错。“父亲食欲也正常，早上吃小米粥、燕麦和面条，中饭和晚饭吃冬瓜、南瓜、豆腐、蒸蛋等较软的菜，每次都只吃到八分饱。”

(记者 刘玺 图/文)

## ● 荐书

### 《孤灯下的记忆》

作者：赵细  
版本：山西人民出版社  
2017年4月

作者赵细是著名历史学家赵俪生的女儿。赵俪生早年从事苏联文学翻译和革命文学创作，后专于中国土地制度史和农民战争史研究，晚年专攻先秦文化，探讨中国文化的源头，他的学术旨趣与研究思路，深刻影响了其“关门弟子”、著名学者秦晖。

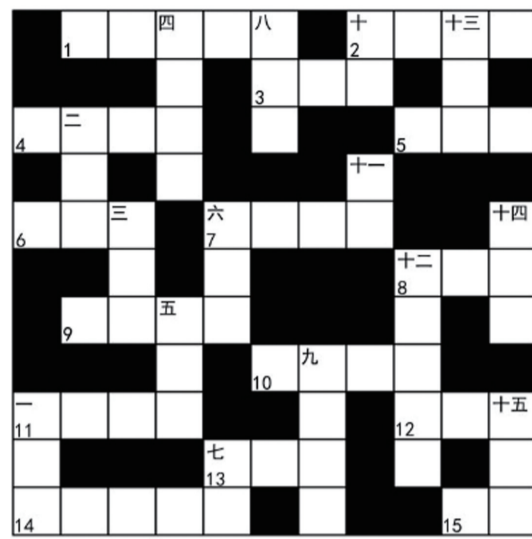
本书分为三辑。第一辑“思亲”，怀念父母及祖父母，讲述他们在苦难中的磨砺。第二辑“忆旧”，记录了一批父辈学者的独特风采和多样命运，例如父亲赵俪生与王瑶一生既是对手又是老友，不断较劲又彼此珍惜；赵俪生与其天才般的挚友童书业，两人之间一场无言的泣别竟成永诀；中科院院士周明镇夫妇，一个天真无邪，一个优雅端庄。第三辑“谈艺”，则讲述自己在书画等领域的情趣。在平实又活泼的字里行间，往事历历在目，令人掩卷沉思。

## ● 小知识

### 常吃西红柿能防治胃癌

美国和意大利的科学家近期的研究发现，西红柿的提取物能阻止胃癌细胞生长并抑制其恶性特征，帮助预防、治疗胃癌。研究人员检测了两种西红柿全部提取物对胃癌细胞株的作用。结果发现，每种提取物不仅能阻止胃癌细胞的生长，还能干扰细胞转移。西红柿的抗癌效果并不是与某种特定成分(如番茄红素)有关，它的抗癌效果是整体作用的，也就是说吃西红柿可以达到帮助预防和治理胃癌的效果。

## 填字游戏



### ● 横向

1. 一种计算机病毒
2. 英国小说家，他塑造了侦探人物“福尔摩斯”
3. 中国工艺品之一，用铜做胎，把铜丝掐成花纹焊在胎上，填上斑斓彩釉烧制而成
4. 非洲中西部的一个国家
5. 台湾男演员、模特，曾主演《命中注定我爱你》《败犬女王》《艋舺》等影视作品
6. 中国历史上唯一一位女皇帝
7. 郑中基和雨侨主演的喜剧电影
8. 汽车满载、静止时，自行车后端突出点向后车轮引切线与路面之间的夹角
9. 形容内容丰富、情况复杂，应有尽有
10. 根据曲波创作的长篇小说改编成的一部电影
11. 比喻使人更加愤怒或使情况更加严重
12. 满清皇子皇孙上学读书

### ● 纵向

1. 一种可监视心脏功能的图表
14. 由张艺谋导演，周冬雨、窦骁主演的爱情电影
15. 国内女歌手，曾演唱歌曲《痒》《特别》《High歌》等
- 一、位于吐鲁番盆地中部的一座山脉，为天山支脉之一
- 二、西藏自治区的第二大城市
- 三、一种日式的煎炸方法
- 四、相传是由盲诗人荷马所作的重要的古希腊文学作品
- 五、清凉油的旧称，比喻什么都不精通，但什么都懂一点
- 六、一种古脊椎动物，现已灭绝
- 七、徐小凤演唱的歌曲
- 八、台湾男艺人，曾主演电视剧《青青河边草》《孝庄秘史》
- 九、魏源编著的一部世界地理历史知识的综合性图书
- 十、中国内地女演员，曾主演电视剧《圣天门口》《人间正道是沧桑》等
- 十一、徐峥、赵薇、包贝尔等主演的电影
- 十二、唐代诗人白居易《赋得古原草送别》中的诗句
- 十三、书名，即《老子》，我国古代重要的哲学著作
- 十四、许茹芸演唱的歌曲
- 十五、唐代初年著名良相、杰出谋臣，凌烟阁二十四功臣之一



▲答案

## 仔细看，找出左右两图的不同之处



▲答案

## 有趣的对联故事

### 1. 万里长江作浴盆

解缙九岁时，父亲带他到长江里游泳，将衣服挂在老树上。父亲出上联：  
千年老树当衣架；  
解缙马上对道：  
万里长江作浴盆。  
气魄之大，很难想象是一个九岁孩童之口。

### 2. 林则徐应考

清代爱国英雄林则徐，幼年时参加科考，他父亲怕他远行疲劳，便让他骑在自己的肩上，驮着他走到考场。  
主考官看他是个未成年的孩子，便有意跟他开个玩笑，说要对上一句上联，方准入场，上联是：  
以父作马；  
林则徐的父亲一听，立刻羞得面红耳赤，觉得受到了莫大的羞辱。但林则徐眼珠一转，立刻对出下联：  
望子成龙。  
主考官听了，觉得不仅为其父亲解了嘲，而且把原来的贬抑戏弄化为褒扬赞美，很是满意，于是很高兴地放他进了考场。

### 3. 和尚骨和东坡诗

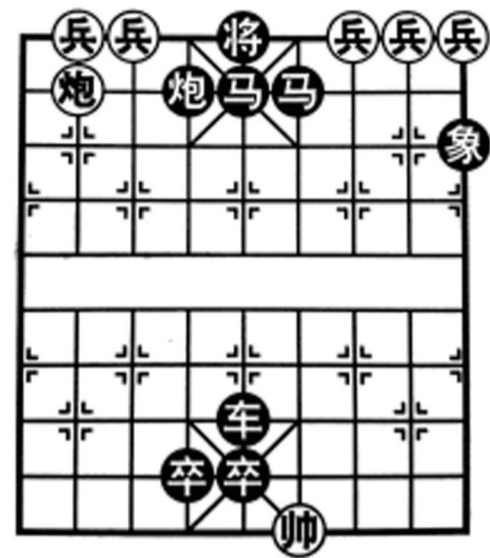
一天黄昏，苏轼与好友佛印泛舟江上，一时相谈甚欢。忽然，苏轼指着左岸，又指了指佛印，却笑而不语。佛印顺着苏轼所指方向望去，只见一只黄狗在岸上啃骨头。佛印顿时明悟过去，便随手将本人手上写有苏轼诗句的扇子抛向水里。两人四目相对，都忍不住大笑起来。原来，他们在打一副哑联：  
苏轼：狗啃水上(和尚)骨  
佛印：水流东坡(东坡)诗

### 4. “不如不说”与“何必多管”

清初，某县有一主事官喜欢议论下属是非，鞭笞时弊。一天，朝庭有一御史视察县衙，有人将此事上告，御史叫来这个主事官痛斥一顿，并忿忿道一上联：  
说人之人被说人之人说，人人被说，不如不说  
主事听了心里不服，针锋相对答一下联：  
管官之官受管官之官管，官官受管，何必多管

## 破解江湖排局

### 五个老兵



着法：红先(见图)

该局布子奇巧，红方仅以一炮及五个老兵守和黑方车、双马、炮及双卒，其难度之大可想而知。

1. 兵七平六，将5平4。
2. 兵八平七，将4平5。
3. 炮八进一，炮4退1。
4. 兵三平四……

红方五兵虽老，但各尽其用，从两翼骚扰敌阵，黑方苦不堪言。

5. ……将5平6。
6. 兵七平六，马5退3。
7. 兵六平七，车5退7。
8. 兵七平六，卒4进1。
9. 炮八平五，卒4平5。
10. 炮五退九，卒5进1。
11. 帅四平五，马6退4。
12. 兵二平三，象9退7。
13. 帅五进一。

双方成和。

## 呵呵

### 惊人一幕

在游泳馆游泳，一虎头虎脑的小男孩问我：“叔叔，怎样才能学会游泳啊？”我说：“这简单，多喝几口水就会了。”接着惊人的一幕发生了，这小孩立马灌了半瓶矿泉水下肚，然后自信满满的就在水里面跳，我都没反应过来……

### 少见多怪

想起去年和朋友去海岛玩，在海边，他张开双臂，热情洋溢的高呼：“大海啊，一望无际，世上还有比你更大的吗？”我一脸鄙夷地回道：“有啊，胖大海啊，少见多怪！”

### 鸡的种类

幼儿园要求家长陪孩子共同完成以“鸡”为题材的手工作品，于是我就和老婆商量：“以鸡为题材的手工作品除了可以做剪纸，还有哪些？”老婆：“多啊！白切鸡、盐焗鸡，叫花鸡都可以！”

### 排名第三

朋友问我读三年级的儿子：“你在班里排第几啊？”“第三。”儿子回答。“成绩不错嘛！”朋友赞叹到。我儿子接着牛哄哄地说：“就俩打不过！”