

# 99岁了,每天还坚持用电脑打字

## 社区寿星陈均老人爱和别人分享保健经验

每天早上6点多,在黑虎泉边,很多人都会经常看见一位高龄老人,他神情专注地打太极拳、练太极剑,那精气神比很多人还要强,让人佩服。这位老人名叫陈均,家住十亩园社区东青龙街26号,今年已经99岁的高龄了。老人是一个有故事的人,但是他平时不太会跟人讲以前的事情,他和别人聊得最多的是他的养生经。

文/片 本报记者 许建立



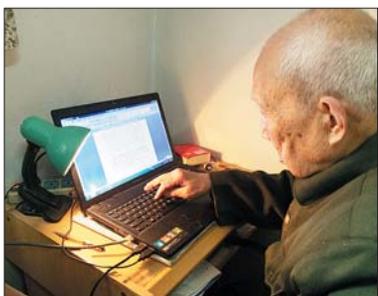
### 关心时事,爱玩电脑 老人常说时间不够用

令人佩服的是,陈均老人非常爱用电脑打字。“你绣花入迷,我玩电脑入迷,”老人经常开玩笑地对保姆说道。

陈均老人的儿女都很孝顺,也经常来看老人。陈老的保姆告诉记者:“有孩子来的时候,他‘撵’人家走,说耽误他学习了。”

老人平时特别看读书看报,遇到比较关心的内容,他就剪下来保存好,常拿出来翻阅。陈均老人关心国家时事,从他剪报的内容就能看出来。老人每天都看《齐鲁晚报》,每逢重大事件和政策的报道,他都把最核心的部分剪下来。最近在开“两会”,关于“两会”的报道,他都仔细阅读。在他的书桌上有一个剪下来的长条纸,是关于公车改革的,陈老人拿着公车补贴标准的图标,反复地看,说定了标准更要把公车管理好,不能再像以前那样公车费用那么高。

陈均老人要打字,首先突破的便是“拼音关”。陈均老人的书桌上,有二三本手写的拼音表及其对应的字,旁边还放着《新华字典》。老人以前不怎么拼音,但老人凭借坚强的毅力,在别人的帮助下,学会了使用拼音打字,那几本拼音表及其对应字都是老人手写上去的,用功之深,可想而知。遇到不会的字,老人就查字典,再通过拼音,将字输入到电脑上。“拼音关”过了后就是“操作关”。陈均老人每天早上7点开始看书,打字,他一般就是用一只手操作键盘,虽然是一只手操作,但他每天还能打一千多字的文章。



老人在电脑上打字。

### 29岁参加革命 当过印刷工人、工会主席

老人原名陈士璜,据老人回忆,他1916年11月1日出生于高邮县洪泽湖西临荡桥,原籍是宝应县夏集镇友映村芝麻塌。1917年,周岁那年,父亲因公殉职,他便随母亲迁回高邮县临泽镇居住。少年时,老人的生活比较艰难。1929年,陈均13岁,他离开临泽镇,先后在高邮、扬州、镇江、泰州、阜宁、上海等地私人印刷厂做学徒、工人。1944年,也就是陈均在新四军苏中军区三分区参加革命,先后在新四军苏中军区三分区“江潮报”、苏中军区“苏中报”、华中局“新华日报”,山东“大众日报印刷三厂”当拣字工人,1946年在淮阴“新华日报印刷厂”参加中国共

### 督促保姆学习 他给“报销”费用

陈均老人不但自己爱学习,督促家里的保姆学习,甚至给保姆“报销”买书籍的费用。“现在我做完家务后,老人在电脑上打字,我就在旁边的桌子上抄写歌词,去年我去新华书店买了180元的书,是陈均老人给我出的钱。老人常对我说,救济好学的人,不救济好吃懒做的人。”保姆李女士照顾陈均老人非常用心,陈均老人也很满意。

陈均老人所住楼一进门有块小黑板,上面写着“什么是养老金并轨?国务院规定,今后不管机关、事业企业,在养老保险待遇

产党。“我快30岁的时候参加革命,本来是想打仗去的,领导看我有印刷的技术,就让我做印刷了,干了快20年印刷工人”,陈均说。1948年,济南解放,革命队伍接收“五三印刷厂”,陈均任“山东新华印刷厂”工会主席。1952年,调至济南市总工会工作。1970年,任山东塑料试验厂工会主席。1980年离休。

陈均老人1950年结婚,当时已经35岁了。他的老伴在1998年因病去世。现在陈均老人四世同堂,难能可贵的是,老人在保姆的照料下,生活基本能够自理。

上,要取消不平等差距,要一律拉平,以体现公平”。李女士说,小黑板的内容是陈均老人让她写上去的,还让她赶紧去补办养老保险。

陈均老人生活非常简朴,除了一台笔记本电脑看起来比较新之外,其他的家居摆设有的很旧了。老人的书很多,其中养生类的居多。“看国家大事,从日常报刊上就能看到,健康养生的书,老人翻阅很多遍,认真学习,把书里的关键内容,老人都输入电脑,供平时学习、锻炼用。”陈均老人的“坚持、自律”的精神深深打动了保姆李女士。

### 拿自己当例子 最爱和人聊养生

和陈均老人聊天,他最爱谈一些养生方面的经验和感受,他还打印一些材料送给社区里的居民,让大家也都了解生活中的保健知识。陈老每天去黑虎泉边晨练更是拳剑不离身,他常说锻炼贵在坚持。

“以前忙工作的时候,没有重视自我保健,落下了一身病,加上疾病互相影响,曾患过小中风、慢性肠炎、横结肠及白内障、静脉曲张、膝关节炎等多种疾病,腿摔伤两次住院。65岁离休后,我接受教训,开始重视自我保健,才能将能治的病治好,不能根治的病也能控制其没有发展为‘要命’的病。我现虽已99周岁,虽耳聋,腿不灵,但还能半自理不糊涂。我的自我保健是:‘以两个内力为主,以思想健康为动力’,争取不死于无知,不找罪受。”陈均老人所说的“两个内力”是指学习医学科学常识,改正不科学的生活习惯,“思想健康”就是人活得要有意义,要尽应尽的责任。

在记者和十亩园社区工作人员拜访过程中,老人问十亩园社区社工王立芳,能不能帮他根据一个体重公式,看他体重超重多少,原来老人还要立志“减肥”,将体重降到健康的标准区间内。老人生活非常有规律。早晨四点起床,五点吃饭,六点出门锻炼,七点运动完回家,便开始了一天的学习时间。



老人在屋子里练拳。

### 保健理念

为什么要保健?保健不是为不得病不死,而是为能活就得好好地活。就要不死于无知,不找罪受。当前医学科学虽不能对所有的疾病都能防、能治、能控制,但对多数的疾病都已能防好、治好、控制好。

什么是正确的生活习惯呢?(1)合理膳食:主食粗细搭配;(2)以粗为主;适量运动:深刻领会“生命在于运动”的含义;(3)戒烟限酒:要真正知危害才能决心改正;(4)心理平衡:理智要控制住欲望;对己严,对人宽;在奉献上比高,知不足。

怎样才能思想健康?要尽做人应尽的责任,就要:(1)理智要控制住欲望,不任性。(2)创造财富中要不断创新,不能老一套。(3)要有群体意识,不能知而不改。(4)向表现好的学习,不与差的人攀比。