



► 陈云 资料图片

陈云的养生处世之道

开大会前先要休息几天

陈云长期身体不好,他曾将自己比喻为“木炭汽车”(不用汽油而用木炭的汽车),走走停停。这样一辆“木炭汽车”行驶了90年,为党和人民做出了重要贡献,得益于陈云较好地处理了工作和健康的关系。

1947年4月,陈云致信高岗,介绍自己在南满坚持战斗的一年多时间里,由于条件艰苦、战争紧张、工作繁重,经常感冒发烧的情况,他明确表示:“我在力争一点:小事不做,只拿住决定命运的工作。我的口号是力争不倒,倒而可起。”

建国初期,陈云领导全国的财经工作,一直处于紧张忙碌之中,常常不堪重负,身体严重透支。陈云逐步摸到了自己身体的规律,在事前主动调整休息,力争不倒,以集中精力办大事。1950年,为调整公私关系,帮助私营企业解决困难,中财委决定于5月召开上海等七大城市为主的工商局长会议。在主持调整工商业筹备小组会期间,陈云感到自己体力不支,需要“充电”,否则有倒下来的危险。当年4月,他向毛泽东、刘少奇、朱德、周恩来提出,为了开好这次会议,“请中央批准我乘隙休息五天。先休者为避免开会紧要时发生感冒。近来试过两次,自己觉得快要倒下来了,来个先发制人,休息三天,就渡过难关,否则,依向例必倒。”经过5天休息,陈云精力充沛,成功主持了七大城市工商局长会议,解决了许多有关公私经济的具体问题。

陈云虽然非常注意自己的身体,但毫无疑问还是把工作放在第一位。陈云回忆,刚刚解放时,“三班倒,四班倒,上午、下午开会,晚上同周总理谈,午夜去找毛主席,安排得满满的。”

因病躲过数次劫难

毋庸讳言,因为生病,陈云确实躲过了一些严厉的批评甚至严重的政治运动。1957年12月至1958年2月,陈云因病休养期间,毛泽东在杭州会议和南宁会议上严厉批评反冒进,直接点名批评周恩来。毛泽东批评财经部门不向中央政治局通报情况,批评“天天谈市场,天天谈库存”,显然是针对陈云的。据薄一波回忆,“毛主席实际上是批评陈云同志的。由于陈云同志没有到会,总理作了检讨,承担了全部责任。随后,毛主席找我、富春和先念三个人谈话,也明确地讲批评主要是对陈云同志的。”陈云听到南宁会议情况传达后,很难再安心休养下去,急忙赶回北京,数次检讨反冒进。由于毛泽东的气已经消了很多,这些会议虽然继续批评反冒进,但气氛缓和下来了。这是陈云因病躲过的第一大劫。

陈云因病躲过的第二大劫是1959年的庐山会议。1959年春,陈云常常感到呼吸急促,并发生过痉挛。他疗养了一段时间,但又复发,不得不卧床或躺

在躺椅上休息。庐山会议前夕,经毛泽东批准,陈云到江苏、山东、东北等地疗养,因病未能参加庐山会议。如果他去参加会议,按照他的个性和一贯的认识,很可能会赞同彭德怀的意见,被打成反党集团亦未可知。庐山会议后,因为身体并未好转,陈云不得不继续养病,直到1960年7月才恢复工作。

陈云因病躲过的第三大劫是1962年的北戴河会议。上世纪60年代陈云恢复工作不久,根据调查研究,提出分田到户的观点,并对毛泽东直接陈述,毛泽东当时未发表意见,实际上很生气。综合种种迹象,陈云预感到一场政治风暴即将来临。7月28日,陈云基于自己心脏病日渐加重的状况,致信邓小平并转毛泽东,请假养病,不参加正在举行的北戴河会议,毛泽东同意。北戴河会议严厉批判了“黑暗风”、“单干风”、“翻案风”。陈云和前两种风都有直接关系,但因他“有组织观念,守纪律,没有对外宣传”,毛泽东在会上没有点名批判他,实际上停止了陈云中央财经小组组长的工作。

陈云因病躲过的第四大劫是“文化大革命”。从1962年的北戴河会议直到1966年8月的中共八届十一中全会,这四年间,陈云虽然仍是中共中央副主席,但却一直在外地养病闲居,没有参与中央的最高层决策和活动。这也许是他的幸运,如果他继续在一线参与领导,可能会像刘少奇、邓小平那样被打倒。因此,“文革”中陈云虽然受到冲击,曾被造反派抄家,但并没有被批斗过,大部分时间都在休养,为“文革”结束后的重新复出积蓄力量。

去应酬从不动筷子

陈云能以多病之躯享年90高龄,并能卓有成效地管理国家大事,除得益于较好地处理了工作和健康的关系外,还得益于他对自己生活起居的严格控制,和他的平和心态。

陈云有句话叫“睡觉第一,吃饭第二”。革命战争年代和建国初忙碌期间,他的作息时间和饮食都很难有规律,无暇践行这种养生之道。上世纪60年代长期赋闲之后,陈云严格做到了起居有时、营养平衡。在保健医生和夫人的帮助下,陈云制定出符合营养学的膳食结构。

他几乎不和家人一起吃饭,不请客,也不在外头吃饭,需要他去应酬赴宴的时候,他一点不吃。有一次邓小平宴请金日成,让他作陪,他都动不了筷子,宴席上任何东西没吃,还是回来吃自己的平衡膳食。他每顿把所有的饭菜吃光,连汤都喝得干干净净。吃12粒煮花生米是他多年的早餐习惯,一次因为闹肚子,他把12粒改成了6粒,等身体好了之后,他又恢复了12粒花生米的定量。

陈云不仅能严格控制自己的生活起居,还能很好地控制自己的情绪,经常保持平静、平和

的心态。“文革”期间,造反派曾经到陈云住宅抄家,当时陈云已经转移住所,家里只有二女儿陈伟华一个人。陈云听女儿描述了抄家事情后,不为所动,还是镇定如常。据陈伟华回忆,“他从容地坐在沙发上,听着我详细描述被‘审’的情况,有时还大声笑起来。听着听着,他老人家站了起来,说:‘红卫兵抓住我,也没什么了不起,我和他们评理就是了。’他一边说一边甩起双臂,做出走正步的样子,意思是,革命的路还要坚定地走下去。”平和的心态不仅对他客观冷静地处理工作有好处,对他保持心情愉快,身体健康也大有益处。

陈云的养生之道还在于他兴趣广泛,坚持锻炼。陈云年轻时曾学过二胡,对京戏里的西皮、二黄都很在行。解放后,妻子于若木建议他学弹琵琶,学了一段时间,弹起来也是像模像样。

爱吾身以及人之身

陈云身体不好,所以对“身体是革命的本钱”这句话深有体会。他不仅注意调养自己的身体,还非常关心同志们的健康。

1937年4月,陈云奉命在新疆与甘肃交界的星星峡接应西路军余部420多人。看着他们一个个衣衫褴褛,两颊塌陷,陈云心中有说不出的难受。针对西路军官兵身体十分虚弱的状况,陈云要求他们:“有什么话,有什么事,以后慢慢再讲,你们先给我执行两个任务:第一要吃饱饭,第二要睡好觉。”他到地张罗米饭、蔬菜,还设法搞来新鲜的牛羊肉,使西路军官兵的体力得到一定恢复。把西路军余部接到迪化后,陈云随他们住进营房,安排人为他们检查身体,治疗伤病。陈云和滕代远还拿出他们的津贴,给每人每天加菜金150两新疆币,以保证每餐有豆腐吃。这些措施使西路军指战员的健康很快得到恢复。

陈云为同事的健康想得这么周到,对自己却要求十分严格。他身体不好,理应受到照顾,但他从不搞特殊。延安时期,有一次陈云生病,食堂为他多做了一个菜,他见到后硬是让人退了回去。建国初,财政很困难,陈云领导的中财委规定11月15日前不能生火取暖。有年冬天,北京冷得早,还没到11月15日就已经很冷。周恩来到陈云那里谈事情,到陈云办公室一瞧,没人!

周恩来一直往他的卧室走去,推开房门,只见陈云背上一床被子,腿上盖着一床被子,膝盖上搁了块木板正在床上看文件办公。周恩来明白了,陈云身体不太好,怕冷,但他不去打破生火的时间规定,而是用被子裹取暖。周恩来见了此情此景,就说:“陈云同志啊,特殊情况,特殊对待。我批准了,你生火吧!”可陈云却摇头说:“不行。”周恩来又劝:“你身体不好,不要冻坏了身体,冻坏了更不算。”陈云说:“我不能破了自己立的规矩。”坚持不生火,硬熬寒冬。

张丽红《党史博采》

拄着双拐坚持上课的乡村女教师

一天又一天,她拄着双拐,一步步地、艰难地挪向三尺讲台。一次又一次,班上的孩子,都会搬一张板凳上讲台。她叫王洪英,30岁,垫江县大石乡的一名乡村教师。去年3月,右腿股骨头缺血性坏死,左腿肌肉萎缩的她,拄着双拐,重上讲台。她说,她有一双隐形的翅膀。6月9日,在论坛里,网友称她为“最美女教师”。近日,记者赶到这位女教师所在的小学,见到了这位美丽老师。

绝望: 摔下摩托车股骨头坏死

端坐在床边,头发高高盘起,穿着一件紫色T恤的王洪英正在床边的椅子上,手握教案,不时写写画画……垫江大石乡小学,王洪英正在学校特别为她安排的宿舍内专心备课。这是一张清秀的脸庞,让人完全无法相信的是,这位30岁的女孩,竟是一个身体受到严重摧残的女子——右腿股骨头缺血性坏死,左腿肌肉萎缩。也就是说,她必须得靠拐杖才能勉强得以行走。

回忆,总是令人心碎。2007年7月,重庆师范毕业的她,来到了大石小学任教。而自己交往一年有余的男友陈波(化名),则在离大石小学40多公里外的一所学校当代课老师。“原以为这辆摩托车是让我们相见的桥梁,没想到却变成了我终身的梦魇。”由于考虑到两个年轻人见面麻烦,王洪英远在温州打工的母亲吴中芳拿出了自己的积蓄,给陈波买了一辆4000多元的摩托车。此后,每个周末,陈波都会早早地骑着摩托车来接王洪英,将她搭载回家。

2008年1月的一个下午,天下着小雨,两人骑着摩托一起回家,这个时候,摩托车撞上地面石块摔倒,而坐在车后的王洪英从车上一下子翻到了路边的坎下……事后,为了不给二人增添经济负担,王洪英只是找村里的医生为自己输了点液消炎,一切看上去就那么过去了,可到了4月份的一天,王洪英突然在课堂上晕倒了。学校赶紧将她送至垫江中医院诊治。当天医生诊断为:因为之前车祸摔跤未引起重视,导致右腿股骨头坏死,必须立即置换右膝关节……

重生: 刚离婚就请求重上讲台

王洪英说,诊断结果出来的前一个月,她和男友举办了婚礼,她以为自己的生活正向着幸福的方向开去。但那个诊断结果,却打破了她的这场梦。2008年5月19日,王洪英在重医附一院接受了置换手术,背上了六万多元的债务。王洪英说,自己做了手术之后,丈夫来看她的时间便越来越少。2010年3月9日,王洪英收到了法院的离婚传票。王洪英的哥哥背着她来到法院出庭,这一次,王洪英哭着看着面对而坐的陈波,当天,两人解除了婚姻关系。

王洪英的同事们再也坐不住了,大家常来看望她,几位老师还专门组成了一支“代课队”。而校长也发动学校为王洪英展开了募捐。“在我虚弱,孤单无依的日子里,他们做的这一切,真的让我觉得好温暖……”

“离婚后,我突然有种解脱的感觉,也突然有了回课堂的强烈愿望。”后来,王洪英便找到校长刘宁,恳切要求其让自己重返课堂。

2010年3月15日,是在病床上躺了14个月的王洪英重返课堂的第一天,那一天,她5点刚过就起了床,为了这节课被安排在第四节的普通话课,在当天第二节课的下课铃声一响,王洪英便出发了,从行政楼到操场,48步的阶梯,母亲背着她走了半个小时,不足百米的操场,王洪英拄着拐杖,在母亲搀扶下慢慢挪移,每一步不到10厘米,每走出5米,就需要停下休息好一会……但当第四节课上课铃一响,王洪英准时出现在了教室门口。

“看着孩子们纯真无邪的脸庞,我像是被注入了无限的力

量。”那堂课王洪英首先给学生讲了一个小故事,学生们听得专注无比,让她暂时忘记了病痛。20分钟不知不觉过去,王洪英打算在黑板上写下一段板书,当她打算转身时,才发现无比艰难,而抬手写字时原本写有一手漂亮粉笔字的她,左手握着右手,字迹变得歪歪扭扭,她也痛得满身冷汗淋漓,但当她写下最后一个字后,班上40多名学生突然起立鼓掌。“那一堂课下来,我觉得我重生了,我有了活下去的勇气,病后那么久第一次感受到了快乐。”

学生: 上王老师的课都不开小差

刘校长说,现在王洪英每天都要上两节课,她总是提前一节课就开始向教室出发,从来没有迟到过一次,而每到课堂上,她就变得神采飞扬,曾经有所顾虑的家长们,在旁听王洪英讲课后,都被其折服。近来,她辅导的学生徐豪鑫参加县艺术节还获得了三等奖。而王洪英的身体,也因为她的积极锻炼以及心态的改变逐步好转,现在写黑板和走路都没有最开始那么吃力了。谈到高兴处,王洪英轻轻唱起了自己最喜欢的歌曲《隐形的翅膀》……

“孩子们渴望知识的眼睛,纯真的笑容,是我的精神支柱。”这是王洪英对自己学生的评价。三年级二班的学生谢超告诉记者,王老师上课不到十分钟,就会满身大汗,他们也知道王老师需要拄拐杖上课很辛苦,所以他上王老师的课从来不会开小差。该班学生陈庆玲和万思露则说,王老师有时候会邀请她们去她寝室看书,她们都很喜欢这个亲切温柔的老师。她们还说,当王老师上课的时候,同学们会给老师端上一把椅子,让王老师歇一会。

一名叫徐小琼的学生家长指着自己缠着绷带的手臂告诉记者,她8岁的女儿温东旭上二年级,王老师的温的品德课老师,而王老师给女儿上课让女儿懂事不少,这次自己受伤女儿会帮自己喂饭,还会帮她换衣服。“王老师身残志坚,这本身就是对学生的一种教育。”

同事: 她是我们的好楷模

“同事们给我的关怀,让我放弃了轻生的念头,愿意重新振作。”校德育处主任周易林负责学校教师考勤,他告诉记者,原本学校特许王洪英不用签到,但王洪英每天早上6点半就会准时签到。“这让我们其他老师都特别感动,每次看到她都会主动去搀扶,时常都会主动去探望这个大家打心底佩服的姑娘。”而该校24岁的教师杨娟告诉记者,王洪英的故事,对于她这个刚刚进入教学岗位的人来说,是一个最好的楷模,她还说学校还有一位患有直肠癌的教师,也在王洪英的感染下,带病坚持上课。

“领导们事事为我着想,我不能辜负他们的期望。”王洪英语气坚定地告诉记者。而在刘校长的眼里,王洪英坚强到令人佩服,即便是要到医院做治疗,她也会选择在周末。昨日下午,垫江县教委主任余万权在接受记者采访时表示,他今年在大石小学调研的时候了解到王老师一直很优秀,“我们将在全县教育系统内开展向王老学习的学习活动”。余主任还表示,县教委还将联系民政局,给予王老师一定的物质帮助。

王薇 李坐廷《重庆商报》