

长命百岁算什么？长命百岁又有高质量的生活才叫牛！ 3位百岁寿星的生日宴上 快报记者为你取经

昨天，南京第三高级中学的王鼎臣、牟圣瑞老师，南京邮电大学首任党委书记秦华礼过百岁生日。每次做到长寿老人的新闻，总要探究他们长寿的秘诀，这次也不例外，不过，这次我们还要挖掘他们的晚年生活为什么质量这么高。

□快报记者 黄艳 谢静娴 通讯员 张前/文 快报记者 赵杰/摄(除署名图片外)

■寿星档案

王鼎臣

1913年出生，1937从南京一中高中师范科毕业，1948年参加民革地下工作。解放后先后在马道街小学、南京七中、南京三中任教。

70多岁还带学生去农村



王鼎臣记得很多老同事的名字

昨天出现在大家面前的王鼎臣很精神，在家人的精心打扮下，围上围巾、戴上帽子，非常儒雅。

为解放南京差点牺牲

王鼎臣1948年参加地下工作，1949年淮海战役胜利结束，渡江战役即将开始，为了迎接人民解放军顺利渡江，王鼎臣参加的民革南京地下分会准备举行武装暴动。这一行动后来被军统特务发现，王鼎臣等十余人被捕。

“我爸爸那时已经做好了牺牲的准备，写了几封家书，偷偷缝

在衣服口袋里。”王鼎臣的小女儿王捷说，后来由于各方营救，直至上海解放时，王鼎臣才得以出狱。“那几封家书非常珍贵，前几年我们捐给了南京渡江胜利纪念馆，馆长很珍惜，说南京正缺少能反映解放前期历史的史料，爸爸的家书真实反映了当时的状况。”

解放后，王鼎臣的生活仍充满坎坷，1958年他被划为右派，到兴化下乡劳动整整21年，1979年才又回到南京到三中教书，那时他已经60多岁，早过了退休年龄。

连学生刮胡子都管

“王老师是出了名的认真勤奋，每天5点就起床，晚上12点才睡觉。”81岁的蔡文政老师和王鼎臣同在一个语文教研组。“他给孩子批作文，不仅指出病句、错字，还常常说教书必须育人，要从作文里看他们的思想动向，每篇作文后面都要认真写下评语。”当时，学生常要到农村去，王老师已经70多岁了，还当班主任，甚至带学生到安徽的小岗村。

“我高一、高二的班主任就是王老师，我当时是班长！”南京市小学教师培训中心主任谷力博士昨天特别到现场给王鼎臣祝寿。“我们非常崇拜王老师，他知识渊博。每天他都在黑板上抄一首古诗，让我们背，我那两年背了300多首古诗，都是书上没有的。”谷力说，王老师对学生非常细心，什么都管，连刮胡子都要管。“每个星期一早晨，王老师端一盆水、一块肥皂、一把刮胡子，站在教室门口，进来一个男生就在脸上刮两下。”谷力说，因为刮得太勤，现在他反而成了大胡子。谷力当时是贫困生，王老师帮他争取了生活补助，解决了一天三餐的费用。这些年，谷力和同学们常常去看王老师，老师的90大寿、百岁大寿都是学生们操办的。

想吃就吃想睡就睡

“他就是不烦神，心宽。”小女儿王捷说，老人有5个子女，全家都把老人当个宝。

有趣的是，老人的生活非常没规律，从来不锻炼，每天和家人吃一样的饭菜，喜欢吃鱼，从不吃营养品。这两年有了糖尿病，家人会弄些杂粮给他吃，但总体来说，他想吃啥就吃啥。“他很爱睡觉，感觉睡觉是他的长寿秘诀，有时半夜也会起来。”有时，家人半夜发现他在看电视，综艺节目、连续剧都感兴趣，看着看着就睡着了。“他还喜欢看报呢，什么都看。”

■寿星档案

秦华礼

1913年出生，1932年参加红军，前半生几乎都是在战场上度过。1959年任南京邮电学院党委书记兼院长，在这个校园里一待就是50多年。

100岁的年龄70岁的表现 采访他的记者都忍不住讨教保养秘诀 南邮老书记的数字生活



秦华礼现在还经常打门球
通讯员 李心电 摄

满头银发丝丝不乱，腰背挺直、步履稳健，当秦华礼走进大厅时，记者真不敢相信，这居然是位百岁老人。秦华礼是南京邮电大学首任党委书记，也是一位亲历长征的老红军，南京邮电大学昨天特地为他举办百岁寿辰庆祝会。面对一大帮媒体记者，老人依然思维敏捷、口齿清晰、声如洪钟。

3年前还坐飞机去汶川

秦华礼不仅身板硬朗，而且眼不花耳不聋，说话思路清晰。“每天时间都不够用！”秦华礼笑呵呵地说起自己的生活安排，每天吃完饭他会读报，《参考消息》《报刊文摘》等报刊都要认真看。

闲时，他还找几个老棋友杀两盘象棋。前两年，他还琢磨过在电脑上下象棋。和电脑“博弈”了一个多月，他发现不太适应，“最后还是放弃了。”

秦华礼还是赫赫有名的“运动明星”，天气好时会打半个钟头的门球。他还担任过南京市门球协会副主席，经常出现在学校的门球场，别人都不信他100岁了。

老人闲不住，要到全国各地转悠，石家庄、西安、广州、深圳、香港都留下了他的足迹。2009年，他还到汶川看地震遗址，为遇难者献花。这么大岁数还能坐飞机？秦华礼的女儿笑着说：“到机场办登机牌，工作人员一听说这么大年纪，立马拒绝了。后来，家人就把他带去给工作人员看，一看老人这么硬朗，很快就放行。”

半个多世纪每天坚持冷水洗头

秦华礼看上去像70岁的人，皮肤细滑，没有太多皱纹，也基本没有老年斑。这让采访的记者们相当艳羡，纷纷围着他讨教养生之道、保养秘诀。

“这么多年来，我每天都坚持用冷水洗头洗澡。”秦华礼说，早几年，他每天早上用冷水洗头、冲澡，这两年岁数大了，慢慢改成晚上睡觉前用自来水冲头洗脸。即使这样的数九寒天，也是先用温水洗一遍，最后用凉水冲一下。说起这个习惯，还要追溯到秦华礼抗战那会儿：“我那时搞通讯，

通宵不能睡觉，老是头疼心慌。有一次，我用毛巾泡过井水后敷一下头，好多了，后来就一直用冷水洗头洗澡，坚持了半个多世纪。”

“每天早上醒来，我不会直接起床，而是在床上先做一套自创的按摩操。”秦华礼说，用牛角梳梳头皮百余次，直到头皮微热；一套耳操，揉捏耳廓耳垂；一套颈椎操，敲颈椎200下，再轻揉200次；重新平躺，用手掌在腹部来回画圈；搓脚心200次。一般7点以后他才起床，冬季他还喜欢睡会儿懒觉，八九点才起床。

早餐要吃5种食物

秦华礼老家在四川，19岁就参加了红军。红军时期，他是军部的电台台长，常常通宵不能睡觉。“那会在北方，夜里零下40摄氏度，不喝高度白酒熬不过去，还要抽烟解乏”，35岁前，秦华礼烟不离手酒不离口，患有严重的胃病、失眠，身体越来越差。35岁那年，他开始戒烟、戒酒、戒辣椒。“烟和白酒是一下子就戒了，但戒辣椒用了一段时间，你晓得我们四川人就爱吃个辣子。”

老人的早餐很西化，品种丰

富，“早上喝一杯西红柿汁、两颗大枣、一小片土豆、一片胡萝卜、一杯牛奶，每种量都很少，但吃的品种很多。”女儿出门时把土豆胡萝卜之类的蒸在锅里，老人起床后吃。午饭和晚饭很随意，“家里烧什么我就吃什么”。不过，每晚一小杯红酒一定少不得，大约1两。这样的生活习惯，他坚持了半个多世纪，尽管他从不忌口，但从不会多吃，每顿饭最多八成饱。每天，老人的饮食中还有一份加餐——葱、姜、蒜，每顿都不少。

■寿星档案

牟圣瑞

1913年出生，1949年从中央大学毕业。先后在马府街小学、御道街小学任校长，在南京三女中(原六十七中，现南京三中金鑫校区)任历史教师。

现场发言两分钟 声音很响亮



牟圣瑞还祝大家新年快乐

戴着眼镜的牟圣瑞老人格外精神，在生日蛋糕前，还现场发言两分钟。“谢谢大家！祝全体老师新年快乐！”老人说着祝福的话，声音很响亮，盘子里堆满了儿子夹给他的鸭卷、肴肉、青菜……老人吃得很开心，不时还和儿子讨

论一下菜的口味。

给学生上课不带书

“有个成语妄自菲薄，我不是在语文老师那儿学的，而是在牟老师的历史课上学的。”南京第三高级中学文昌校区教务处主任裴德森今年50岁，1976年，他还是个初中生，在南京三女中(当时也招收男学生)上学，牟圣瑞老师教他历史。同学们都感觉到这个老师知识渊博。“那次课上讲到夜郎自大这个成语，牟老师问大家，反义词是什么？没人答出来，牟老师告诉大家，是妄自菲薄。”

历史一周只有一两次课，由于条件所限，学生没有课本。“牟老师上课不带书，全都在他头脑里，讲课很生动，我们都很崇拜他。”裴德森说，牟老师都是用故事串起知识，大家都记忆深刻。比如有一次讲到怎样发掘潜力，他举例说小偷被追赶时激发潜力，跑得非常快，而引申到人在其他

方面的潜力。

后来，裴德森知道了，原来牟老师毕业于名牌大学，曾当过小学校长，但知道中学缺高水平的教师，他就自愿到了中学，当普通教师，一直坚持到70岁才退休。

不计较得失，生活很规律

牟圣瑞老人的长寿秘诀是什么？他的大儿子，近70岁的牟连昇说，“他心态好，不计较得失，调工资什么的，能让就让人家。”

老人什么都吃，喜欢面食，鱼肉都不挑，每天晚上9点睡到早上7:30，午饭后再睡一个半小时。虽然现在不能持续锻炼，但每天坚持扶着走廊走10分钟左右。

牟圣瑞的晚年并不寂寞，因为他的学生常常来看他。“有个姓罗的女生，当年考上北京的大学，没有路费，是爸爸掏钱给她的。”后来这位女生毕业回南京，成了高级工程师，如今她已70多岁，每年都来看老师。