

# 靠哪四个元素活到93岁？ 聂荣臻元帅的长寿之谜

■ 据《党史纵览》

开国元帅中最早去世的是罗荣桓，时间是1963年12月16日；最后一位去世的是聂荣臻，时间是1992年5月14日。刘伯承最为长寿，活了94岁，其次是聂荣臻，活了93岁。其实，聂荣臻的身体在十大元帅中算是比较差的一位，特别是晚年，健康状况又进一步恶化。据他的保健医生傅志义回忆，聂帅85岁时，患有高血压、冠心病、肠功能紊乱等严重疾病，尤其是伪膜性肠炎，迫使他得时时控制着随时都有可能出现的拉大便。这些严重疾病随时威胁着聂荣臻的生命。为此，中共中央高层领导及他所住的医院领导都非常着急。对此，聂荣臻却处之泰然，十分豁达，对前来看望他的人说：“我没想到能活这么久，已经很幸运了，现在去见马克思也是死而无憾了啊！”那么，聂荣臻的长寿之谜到底是什么呢？



## 喜爱种树，特别是松柏树

聂荣臻常说：“植树造林，是造福人民的大好事，它既可调节气候，保持水土，有利于生态平衡，美化人民生活环境；又可锻炼人的意志与体力，强筋壮骨。”1939年清明节那天，聂荣臻带领晋察冀军区机关和直属单位500多人，到军区驻地河北省唐县附近的东山坡植树。聂荣臻与时任军区参谋长的孙毅搭伙种树，他俩先挖好了一行树坑，然后，聂荣臻让孙毅扶着树，自己弯着腰一铲一铲地培土，随后踩实，整出灌水坑。

解放后，聂荣臻在自己工作、生活了43年的庭院里种过许多花草、树木，他的家门口靠墙边还有一排当年他与工作人员共同栽种的龙爪槐。随着岁月流逝，一棵棵龙爪槐长得高高大大，盛夏时节，就像一把把碧绿的遮阳伞插在墙边，给大家带来阴凉。但有一件事让人烦心，就是每年如不及时喷洒杀虫药，这些树就会生虫。有人就建议：将这排龙爪槐全部砍掉，换上聂荣臻喜欢的松柏。聂荣臻知道此事后，特意来到槐树下，指着紧靠大门口的那棵树说：“其他几棵可以砍掉，靠门口的这棵请你们务必要留下来，到了夏天，警卫战士可以用它遮阴纳凉，你改种其他的树，树要生长多少年才能纳凉呀！”

聂荣臻最钟爱的树木是松柏，他住的院子里处处都是挺立的松柏，就连室内墙上挂的国画也全是松柏图。聂荣臻时常在松柏树下踱步、思索，晚年，他经常坐着轮椅，在松柏丛中流连忘返。根据聂荣臻最后的遗愿，其亲属将聂荣臻部分骨灰埋在八宝山革命公墓东北侧山坡的一棵柏树下，让骨灰化作泥土，滋养青松翠柏，为后人遮阴，造福子孙。

## 保持良好的生活规律

晚年的聂荣臻生活十分有规律，每天清晨起床后，总要认真地做医生专门为他编排的保健操，然后才洗漱、早餐。早餐后，聂荣臻由工作人员陪着散步，散步后接受医疗按摩和治疗。上午10点和下午4点左右，他在办公室听秘书读文件或报纸，有时抽空审批文件，晚饭后继续散步。

聂荣臻平时不喝酒，不吸烟，不讲究吃穿。他的卧室陈设非常简单：一张极其普通的木床，上面铺着最常见的白布床单，床单中央还有一块补丁。卧室内的另一大件摆设，是一个褪了色的双开门立柜，里面放置着他常用的换洗衣物，有的外衣还是20世纪50年代穿过的旧军装。聂荣臻晚年对社会上一些奢侈浮华的不良作风很不满意，对请客送礼、大吃大喝更是反感。他常说，改革开放后人民的生活有了很大改善，但勤俭节约的精神是不能丢的。

晚年，聂荣臻习惯于每晚边看《新闻联播》边进晚餐，特别关心国际国内发生的大事，尤其对我国的农业生产倍加关注。每当四川老家有人来看他或会见主管农业的同志时，他都要详细询问收成和农业基本建设情况。每天的《天气预报》他更是格外关注，看到哪里发生洪涝、地震等自然灾害时，他就寝食不安。

此外，聂荣臻晚年尤其钟情于老家的川剧，他认为川剧很有特色，唱腔和表演艺术都很优美。对国粹京剧，他也十分喜爱，经常将自己喜爱的几盘京剧带拿出来反复播放，陶醉其中。这些良好的生活习惯，都是成就他长寿的重要因素。

## 一生都喜爱体育

1899年12月29日，聂荣臻出生在四川江津县吴滩场附近的石院子。7岁进私塾学校接受启蒙教育。科举制被彻底废除后，1910年正式进入新式学堂读书。1917年夏，聂荣臻以优异成绩考入江津县立中学，也就是今天的重庆市江津中学。青少年时期，他就十分酷爱体育运动，对秋千、浪桥、平台、杠子、网球都很感兴趣，尤其喜欢足球和网球。在江津县立中学读书时，聂荣臻就是校第八届学生足球队的核心人物，他的守门技术十分出色，因此同学们一致推举他为足球队队长。

在革命战争年代，聂荣臻不仅自己坚持锻炼，还十分关心部队体育运动的开展。1933年6月30日，中华苏维埃中央革命军事委员会决定以南昌起义的8月1日为中国工农红军成立纪念日，并决定在纪念日期间组织全军赤色体育运动大会。时任红一方面军第一军团政治委员的聂荣臻亲自主持体育运动大会的筹备工作，制定了“发动群众、自己动手、因陋就简办运动会”的方针，组织根据地军民修建了运动场，自制了体育器械。运动场建造在一片芳草如茵的原野中，主场占地约10亩，周围罗列着如蜂房似的防空设施，划分了部队进出路线。会场中建起了新舞台、指挥台、主席台及选手和参观团体的临时休息室、救护室等，还开辟了田径赛场、球场。运动大会设有百米、500米赛跑、通过障碍赛、低栏跨越、跳高、跳远、撑杆跳和台球、足球、篮球等项目，还举行了军事文艺表演比赛等纪念活动。到了抗日战争和解放战争时期，无论是在阜平，还是在张家口，或是在平山县，聂荣臻走到哪儿，哪儿的体育

活动就开展得十分活跃。凡有与指战员共同参加体育活动的机会，他都从不放弃。只要他一上场，指战员打起球来便如猛虎添翼，兴致倍增，而且有条不紊。

新中国成立后，聂荣臻身兼多职，但闲暇之际，还是喜爱观看足球、篮球比赛。那时，贺龙主管体育，只要有重大比赛，总是不忘通知聂荣臻。每次看完比赛后，聂荣臻都要与随行人员分析每场球赛的得失与经验教训。晚年的聂荣臻依然十分关心体育，他经常用广播收听体育运动消息，观看重大体育比赛的电视节目。1983年3月7日，一批老队员退役后，重新调整的国家女排与匈牙利国家女排在北京进行比赛，聂荣臻十分关注这场比赛。由于第二天聂荣臻要接见女排代表，医务人员请聂荣臻早些休息以便安排好第二天的活动，但聂荣臻执意不肯早早离去，一直以饱满的精神在电视机前与大家一起看球赛，直到中国女排以3:0战胜匈牙利队为止。第二天，正逢三八国际妇女节，这天下午，国家女排部分代表来到聂荣臻住所，聂荣臻见到女排姑娘后，亲切地说：“欢迎你们，常胜军。”并高兴地逐个与她们握手。教练袁伟民把有新老队员事先签好名的排球赠送给聂荣臻，聂荣臻双手捧着排球，连声说：“谢谢大家！”并认真地看着排球上所签的名字。随后，聂荣臻逐个询问了女排姑娘们的生活、训练等情况。当得知队员梁艳是成都人时，他便高兴地与梁艳拉起了老乡。临别前，女排姑娘请聂荣臻为女排题词，聂荣臻高兴地挥笔写道：“我最爱中国女排”，并叮嘱工作人员把女排赠送的排球挂在客厅最引人注目的地方。

## 中老年时期喜欢各种运动

1949年，解放军刚刚进北平时，年已50岁的聂荣臻身兼三职，这算是他一生最为繁忙的时期。白天，他要处理各方面的工作，晚上还要经常去毛泽东、周恩来那里汇报情况、开会等。在这样忙碌的情况下，聂荣臻总是要抽空散散步，活动活动身躯、腿脚，以解除疲劳。由于日夜操劳，1952年9月的一天，聂荣臻到京郊视察国防工程后，刚回到办公室就突然摔倒在地，经检查是脑平衡神经失调、高血压、心脏病。在休养养病时，散步是聂荣臻天天不可少的运动，晚饭后他总要有一个多小时的散步时间，散步时，不是与秘书交代要处理的工作，就是与家人谈古论今。

他还十分喜爱打网球、台球。20世纪50年代，聂荣臻的住处与邓小平家仅有一墙之隔，连通两家的小红门从来都是敞开着。在两家院子里，工作人员平整出了一个网球场，聂荣臻与邓小平经常在这块球场上锻炼。有时逢节假日，聂荣臻还会约上邓小平一家或是贺龙、罗荣桓、罗瑞卿等人到长城或十三陵等地郊游、爬山。聂荣臻特别喜欢约请钓鱼高手贺龙一起钓鱼。只要甩下鱼钩，他便沉稳地坐在渔场边，神情专注地注视着鱼儿的动静。他甩下的鱼钩就像撒下了天罗地网，再滑头的鱼遇到他的鱼钩诱饵也只有自投罗网了。每次钓鱼结束后，他都要与贺龙比一比谁的收获大。有一次，聂荣臻钓到一条5公斤重的大草鱼，一回到家，他便吩咐秘书将那条大草鱼分成几份，分送给罗荣桓等老战友，让他们共同分享这胜利的成果。

1956年10月，中央任命聂荣臻为国务院副总理、科学规划委员会党组书记，他肩上的担子更重了。在那段时

间，聂荣臻连打网球、打台球的时间都没有了，甚至把台球桌交还给了有关单位，看球的机会也少了。但他始终坚持散步。无论是盛夏还是寒冬，他总要利用各种机会走一走、散散步。聂荣臻曾说过：身体是革命事业的资本，这个资本不能丢。他还以亲身体会向他人介绍散步的好处与方法。三年自然灾害期间，有一次，一些干部向他反映：我们的科技人员，甚至有一些老科学家，由于缺少必要的食品与营养，不少人得了浮肿病。聂荣臻得知后心情十分不安。他立即以自己的名义向海军、北京、广州、济南、沈阳等军区领导同志呼吁，请求他们尽快设法给予支援，调拨给国防科研战线一批猪肉、鱼、海带、黄豆、水果等副食品。这些食品以中央和军委的名义很快分配给了每个专家和科技人员。他自己带头捐款购买营养品分送给科研第一线的知识分子，还呼吁大家都来关心科研工作者的身体健康，并要求各级行政领导和政治机关工作人员做好科研工作者的后勤工作，关心他们的吃饭、住房、小孩入托、两地分居、业余生活、体育锻炼等问题。他说：要把科研工作者的身体健康问题作为大事来抓，好身体是搞科研的资本，这个资本丢不得。

聂荣臻常风趣地说：“人生70而拐，80而车。我的体会是，人过了70岁，行动就离不开拐杖了，过了80岁，行动就离不开手推轮椅了。”然而，就是在这样的情况下，他仍然持之以恒、锻炼不辍。不能拄着拐杖散步，就扶着手推轮椅或由人架着散步。后来实在不行了，就在轮椅上、躺椅上、病床上做各种动作，活动四肢。