动则不衰 乐则长寿

—记百岁诗翁葛相兰的养身之道 王宝学

前不久, 笔者有幸访问了一位一百零一岁的 精擦手消毒, 他 俳句诗翁 葛 祖兰 老 先生和他八十三岁的老伴 李淑融老人。

这位一百零一岁的俳句诗翁, 生于一八八七 自幼刻苦攻读,十九岁东度日本留学日语, 毕生钻研和酷爱俳句创作, 曾多次荣获过日本俳 句界的极高荣誉称号。他的俳句著《祖兰俳存》 共有九百余首, 前两年在日本出版发行, 曾轰动 一时。

如今,他尽管年过百岁了,却仍潜心于俳句 创作之中,并为增进中日人民友好事业的发展作 出自己坚定的素献。

他有健康 的 体质、记忆力相当惊人, 在接 特来访时, 谈吐情晰, 声音 洪 亮。特别令人敬 佩不已的是,他回答来访者的问题时,思路敏捷。

当我请教他的长寿之道的秘诀时,他的老伴 李淑融说, 葛老一生坚持每次饭前洗手, 还用酒



可

治

宝

鸡

有色

金属

加

エ

r

代

表

中

国

组

队

宝鸡钛」地

掷

球

以及赴

欧

尊敬的编辑, 好,您一定很繁忙,请 允许我给你添点麻烦。 我是一个青年,但

由于面部的缺陷,使我 和别人交往时,不敢 正 视他 人,而且在爱情上屡遭挫折。

我感到痛苦。甚至绝望。 上初中时,从单杠上掉下 术 面部撞地,碰歪了我的鼻 改 梁骨。由于当地医疗手段的落 面 后,没有能及时地矫正,以至 于愈长愈歪。 为此我苦 恼 万 分。我想求您帮我打听那家医 院可以做面部矫形手术。一颗



省建五公司经常组织离退休的老职工开展各 奠文娱体育活动,丰富了老职工的生活。这是几位老职工兴致勃勃地参加跳棋比赛。

(党华智)

中国地掷球队于10月3 日离京赴意大利参加了威尼斯国际地掷球邀请赛和欧州 锦标赛后,已于10月19日回 到北京,22日返回宝鸡。

这次欧州锦标赛在意大利古城维罗纳举行,国际地 郑球联合会和意大利地掷球 协会特邀我国派队参赛, 国 家体委决定由宝鸡有色金属 加工厂"宝鸡钛"职工地掷球 队组成中国地掷球队出国参 赛。在锦标赛前,中国、意 大利、波兰、瑞土四国代表 队在威尼斯进行了国际地掷 球热身赛。欧州11个国家和中国参加了这届欧州锦标赛 比赛分两个阶段进行,在 一阶段比赛中,我队先以2 比1战胜波兰队,后以0比3 输给瑞士队,进入前八名。 在第二阶段比赛中,我队选 手不畏强手,顽强拚搏,技

先后以3比〇和2比1战胜 不及择正常,先后以3比O和2比1 取胜比利时队和马耳他队,以O比3输给世界冠军意大利队和世界劲旅奥地利队,出乎意料地获得本届锦标赛第五名,为我国地掷球出国参加国际竞赛首次夺得最好成 绩, 受到国家体委的好评。意大利、瑞士、 奥地利、圣马力诺夺得一至四名。

不吸 烟, 不 饮 酒,年过六十以 后还坚持饭后百 步走,从不间

"更重要的还是他经常保持高度的乐观精神。 大气伤身,我也处处给他创造这种乐观环境。

A) 10

葛老的夫人说葛老先生的养身之道还有无臭 秘? 她告诉我,他特别注重坚持五个字的真经。 如,心气求和平,神专注学问。勿被悲 欢 极, 当令饮食均。亥寂鸣云鼓,寅兴漱玉津。若要无 疾病,常当五节辛。安神宜悦乐,借气供和纯。 病邪难侵犯、转气自全身、

葛老先生 又深有 感触地补充说。"动则不 乐则长寿。

日青年结婚费用

高达1300万日元

霍士富

年的结婚费用依靠父母,金额达1300

万日元(相当于人民币371800元)。

这是近铁百货店橿原店九月二日开始

就"秋季结婚式"对店内服务的一百

名单身雇员的调查结果。调查以高中

毕业后走向社会的女性青年为主。调

际时间是一年半左右。

%,女性占46.2%,约半数。

47.6%,

查对象的分类是,男性二十一人(平均 年 龄24

岁)、女性七十九人(平均年龄22岁)。其中十

八人即将结婚,其余人表示将来要结婚。百分之

九十的男女青年的希望恋爱结婚,到结婚时的交

阿到自己的结婚年令时,男性回答29岁,女性回

答26岁。对结婚彩礼等有关风俗问题,回答是

"无实际意义,没有履行的必要"的男性青年占

14.3%, 女性占11.4%; 对传统的风俗填注"自

愿遵守下去"、"不得不照顾家里人的体面"、 "让双方家长协商决定"的意见的男 性 占42.9

对结婚仪式时辰的吉凶, 不介意的男 性 占 介意的女性占70.9%。喜宴愿在大城市

主要的结婚费用一般(估计)男性是7.667。

去就抓小偷。谁想他在楼下转了半天,没

见一个人影, 衣服却在地上。原来是风把

各具特色的奖品

人有份,且各具特色。第一名得一头骆驼;

第二名得一匹马;三、四名各地一头牛;

五 六 名各得一只羊,往后是旱獭皮帽、

马靴, 最差劲也可得一把蒙古刀。广东一

名记者看着眼红, 甩下摄像机就想冲上去

参与, 助手劝阻他, 他却嘟囔说.

卖花生的"自行车王"

要那把蒙古刀。

^K队和

苏联

蒙古式摔跤表演。有趣的是,奖品人

宾馆举行的占大多数,愿在本地宾馆或公共设施

中举行的占极少数。希望到国外新婚旅 行的 占 天数是男11天,女10天,

晾在阳台上的衣服刮掉了。

结婚的最佳年龄是男28-29岁,女24岁。当

在日本奈良县,百分之八十的青

苦难的心殷切企盼着从您那里 发出的灵光。

您的忠诚读者 周小春

周小春同志,

你的信由良友编辑转给我 了。我认为, 对待伤病应取约 态度, 不是自抱自弃, 而是要 正视它、树立战胜疾病 的 勇 气。同时还要坚信,在我国飞 速发展的 医学科学中,是一定 能医治好你的伤病的。据我所 知, 第四军医大学口腔医院领 面外科,对治疗颌面部伤残整 形很有经验, 他们对鼻再造、

> 耳畸形修复、眶距过宽 等重大手术作得较多, 医疗条件好, 技术力量 强, 你可到该院作检查 或住院手术治疗。地址 是: 西安市康复路第四 军医大学口腔医院颌面

> > 吳一福



全国农运会花絮

陕西发明的飞龙

在京城上空

当开幕式的锣鼓喧天、彩雾升腾, 陕 西咸阳夏发明的四条巨龙飞舞在 京城 上 空,上翻下窜,姿态万千, "神龙活 现"。看呆了的京城几万人满场起立,掌 声雷动,仿佛余兴不尽,都不愿 马 上离

县长抓"小偷"

我省进京参赛的男女篮球队员都是蒲 城人, 副县长尤蕴才自告奋勇当上 了 领 队。一天, 女队员任亚娟突然痛哭流涕, -问是衣服丢了。县长—时性急,冲下楼



秒阎十中五阳 二红六以千选 十的二成十场崔十 二^破三比女日 **十了秒赛子**沈

日本人怎样接待客人

初次出国,心里不 免有点七上八下。

波音飞机上午十时 从北京机场起飞,途经 上海,到达东京成田机 场已是下午五时左右, 早已等候在机场的老朋 **友藤**村先生一行迎接我 们的到来。 转乘 面包 **车**,奔向我们下塌的食 **宿区。来**到我们将要居 住一年半的生活区-日本横河电机株式会社 (YEW)三鹰 地段单 身寮。负责我们生活接 **待的川道先生,将**我们 十人分住在 五套 房间 內,和YEW 单身职员 一样,两人合住一套和 式屋子。

我们看了左侧的厨房, 有煤气灶、水槽、冰箱 和一张小饭桌,靠近门 口的墙上安有一小型梳 妆台及洗脸池,外侧墙 上装有排气扇。再看右 侧是分隔的厕 所 和浴 室,厕所内堆满了一堆 堆的手纸,川道先生特 别告知我们,不可用别 的纸,一定要用 这 种 纸,以防下水道堵塞, 厕所门口讨道上放有洗 衣机, 浴缸是用煤气烧 水的。厨房、厕所并排 的正面是两间分开的拉 门结构卧室, 地上铺有 席子,一间內在地上放

进入房子,川道先生 先让我们换好拖鞋,带

胡乱吃了点日本饭 菜,只觉得日本菜有点 生和腥, 又要受盘膝而 坐之苦。吃完晚饭,送 我们回宿舍的路上,川 道先4又关照我们,洗 操水不可在晚十一时后 放水, 免得放水的声音 通过管道影响同一单元 人的休息。还叮 咛 我 们,晚上锁门不仅要弹 上弹子锁, 且要挂上门 锁链。

们吃晚饭。走在路上,

几位日本朋友反复地告 诉我们,走路一定要走

在由栏杆隔开的人行道

上,过马路要注意来往

车辆,日本车子多,**车**

速快,一不小心,要出

人身事故。当时, 虽然

无来往车辆,但他们领

着我们严格地行走在人

行道上。

第二天一早,川道 先生领我们去认识居住 **地附近的自选市场,教** 我们学会如何 选 购食 物。那里日常用品及食 物应有尽有。我们提着 -袋袋装满食物的塑料 袋回到宿舍,川道先生 要告别了,又嘱咐我们, 垃圾要按金属、玻璃、纸 张、食物分开装在各个 塑料袋内, 午时放在厨 房內的大塑料筒內,逢 二、五上午上班前放在 规定的马路边,到时清 洁车会分类收走。

进入日本的生活就 这样开始了,他们对客 人认真和实际的态度使

00日元,女性是5.565000日元,总 计是1300万元。这笔 钱可买—所稍旧—点的二层小楼。 般由父母承担全部费用的8.2%,有些青年即 000日元。 70%的费用需依靠父母,但得听父母的长吁短叹

4.000日元, 男方约承担4.190.000日元,

是10年10年10年10日 10年10日 10 PARTICIPATE SERVICE SE

王洪斌 刊头设计 本版编辑 周矢

有彩电,一间内有大衣 橱,有好几处墙上都有 壁橱。在卧室内需脱下 拖鞋光脚行走。晚上从 壁橱内拿出被单、垫被 就地而睡。

匆匆放下行李,日 本朋友领我们去附近吉 祥寺(地名),招待我 我想了许久许久。

后才会有结果。 与此同时,对三和银行"举行结婚仪式"的 出入帐本的调查表明,结婚总费用平均是,7.61 承担3.420.000日元。其中,订婚礼品占653.000 日元,婚宴费占2.504.000日元,新婚旅游费用 占1.124.000日元,结婚生活用品费占1.718.000 日元。 译自《日本奈良县新闻报》

骑上普通加重自行车, 驮上50公斤的沙袋 进行比赛。 渭南市的小伙陈宏亮, 自负地 "你别看我瘦小、年龄才15, 对记者说: 骑车子是'小菜一盘'。想当年,骑上车 子卖花生、贩粉条, 跑一趟铜川上 百 公 里,我们那一帮伙计,数我窜得快。

为赛球婚期一推再推

汉中小子潘文波,北京人称"怪球 手"。小伙找了一位漂亮的未婚妻,打算 "五·一"结婚。但为了参加首届 农 运 "+• 会乒乓球预赛, 先把婚期推到了 -",为了10月在北京的乒乓球决赛,又 把婚期再推后。记者说, 小心姑娘吹灯。 小伙不慌不忙地说: "你看这是啥?"原 来潘文波的毛衣上织了三个字,我爱你!

自行车竞赛非同一般, 它要求运动员 金 比 杯 的 比 不 升 月 名人十 的决赛中夺得五块的五名参赛武士在 动运二员会十 得第三名, 七枚 仪银牌和**十枚** 员共**夺**得十七 大大大国的 在深圳

"我想

修 一届亚洲 女子 朝

田纪基七段和 在第四届中国 电报播 台 塞 电分别数