

昔日接待政要 晚年醉心丹青

每天起床先喝“三杯水”，他说“想要长寿，作息规律是第一步”



家住梁溪区小木桥小区的费忠良现年83岁，退休前在饭店工作，曾接待过多位国家领导人和不少知名人士。他从80岁才开始自学画画，3年来创作了200多幅画作。

忆当年：有幸接待过多位国家领导人

费老伯家中有很多珍贵的老照片，这些照片都是他40多年的职业生涯中，接待国家领导人时的合影。有几张照片被装裱起来挂在床头。

1937年，费老伯出生在无锡新安。23岁时，他和另10名年轻人被招聘进当时的太湖饭店。经过一段时期的考察，11名应聘者中只留下他和另一名同事。1959年9月至1968年，他在锦园国宾馆任服务员，服务中央首长及外国元首。之后，他又在太湖饭店、无锡饭店、水秀饭店、锡海宾馆、申湖楼宾馆工作过，从服务员到科长直至经理。在此期间，他有幸接待了许多老一辈的党和国家领导人，包括毛泽东、朱德、叶剑英、康克清、张闻天、粟裕等人，以及胡志明、李光耀、金日成等外国政要。

“每次听说毛主席要来，大家都非常激动，我更是会兴奋得几天都睡不着。”费老伯回忆，1961年12月毛主席来无锡开会，下榻锦园宾馆。会议结束后就乘专列回北京了；1962年

5月来无锡3天。主要目的是休息和看书。在他的印象中，主席的生活比较朴素，睡的是硬板床，穿的衣服都是带补丁的。“主席非常爱看书，床上有三分之一的地方堆的都是书，每晚看书会看到第二天凌晨2点左右。”

1964年11月9日，朱德来无锡3天，费老伯是朱德的专职服务员。当时朱德从井冈山带来了许多盆兰花，并与无锡当时的兰花专家沈元如一起交流探讨兰花种植经验，相互交换了兰花品种作为纪念。他印象中朱德也非常简朴，很喜欢吃无锡的酱排骨。

1971年2月，西哈努克亲王在叶剑英的陪同下来到无锡，招待用的都是锡帮菜，费老伯也参与了接待。“西哈努克看到糖醋鲤鱼，直赞这道菜是‘世界第一菜’。”后来西哈努克亲王又来过无锡，还是由费老伯接待。一到用餐时间亲王就说要上“世界第一菜”，费老伯立即领会到亲王要吃糖醋鲤鱼。



谈爱好：画画和养花陶冶情操

1997年7月，已退休的费老伯还参与指导建设了如今的山明水秀大饭店，并做了几年副总经理。2001年他正式退休。养花是他打发闲暇时光的方式之一。

君子兰、玫瑰、菊花、凌霄花、茶花、杜鹃、海棠……家中的阳台就是费老伯的花园，有着上百盆由他精心培育的花草。除了养花草，退休后的他还喜欢画画。他家客厅里挂着5幅工笔画。记者看到，其中一幅上的太湖虾很是逼真，每只虾的形态都不一样。虾身微微拱起，似乎在游动。“百年老梅报新春吉祥如意”这幅画，最上面是一轮红日，下面有8只小鸟，再下面就是一棵老桩梅

树，树上站了两只喜鹊。手法老到、栩栩如生。据悉，墙上这几幅都是最新创作的，家里还有他的200多幅画作。

费老伯每次去梅园，都会研究各种梅花的花型。他说，画梅，最重要的是画出梅花的傲骨和风情。他笔下的梅花，或疏朗俊瘦，或明艳繁茂，或坦荡大气。说起画画，他是自学成才，80岁才起步。他专心致志地画工笔画，一天要画上好几个小时。每天在家潜心研究，3年的光景创作了200多幅画作。常有好友来讨画或是交流切磋。“大家能认可我的画，我就开心得不得了。更重要的是，通过画画，心情愉快了，身体更好了。”

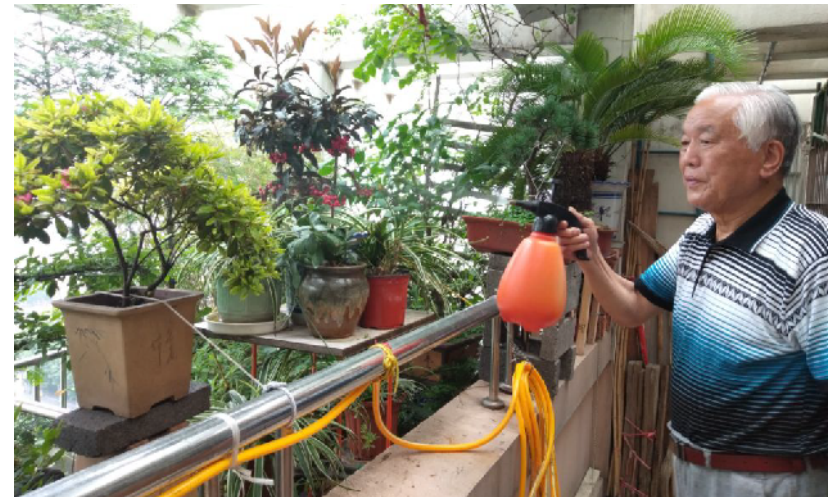
话养生：生活规律，不吃猪牛羊

费老伯身体硬朗，20多年来没去过医院，这一点让身边的人很羡慕。他说，想要长寿，作息规律是第一步。他每天凌晨4点30分起床，晚上8点30分睡觉。早上起床后先喝三杯水，第一杯白开水，第二和第三杯都是绿茶。他说，喝水有助于稀释血液黏稠度，绿茶有抗氧化的功能。他的早餐是一个鸡蛋、一杯牛奶和两个红薯，有时用大饼代替红薯。饮食上他坚持“4只脚的不吃”，即猪羊牛肉都不吃，他认为这些肉油脂太多。鱼虾等低脂肪、高蛋白的食物吃得较多。退休至今，他几乎不外出用餐。“饭店菜肴的油太多，而现代人往往喜欢晚上聚餐大吃大喝，这对健康很不好。”

费老伯午饭时会吃个小荤，晚饭就是粥配素菜。鸡头米、芋头、白萝卜、胡萝卜、苦瓜是他桌上的常客。花生米、核桃、南瓜子是休闲零食。他说，想要身体好，心情愉悦很重要。不动气，不发脾气，遇事要平和。他的三个子女都成家了，子女的事他从不过问，比如偶尔遇到小辈家中闹别扭，他也不干预。

“只要天气允许，他每天都下楼走路，早晚各一个小时，这个习惯雷打不动。”姚阿姨是费老伯的保姆，她说，坚持运动也是费老伯重要的养生法则。费老伯打了25年的太极拳，对太极拳颇有心得。

(晚报记者 仙林 / 文、摄)



社区动态

水车湾社区 “香囊锁温情”公益课堂

20日，梁溪区迎龙桥街道水车湾社区活动室内，来自花间堂茶研社的老师为社区空巢家庭、残疾人员开展公益课堂。

在场居民在老师的带领下学习通过闻、捻等方式识别茶叶并炮制茶叶等相关知识。随后在老师的带领下，居民一起制作驱蚊祛湿香囊，制作过程中分发香料、茶水泡制等环节激发了在场居民的互帮互助精神。

本次活动通过“茶道”的新颖方式促进社区居民养成健康良好的生



活习惯，又借助小组活动增进空巢家庭居民、残疾人员之间的情感，提升社区居民融入度，营造温馨和谐的生活氛围。

(高钰洋)

城南社区 口红DIY活动

18日下午，城南社区携手辖区共建单位宁波银行梁溪支行开展了以“多‘财’人生 唇唇欲动”为主题的口红DIY活动。28名妇女楼道长参与了活动。

从选色、调色到凝固脱模每个流程，妇女楼道长们都十分投入并乐在其中，期间也围绕着口红的颜色和滋润度展开交流。在口红冷冻的过程中，杨经理给大家介绍资管新规下的理财形式，让大家对资产的规划也有了更深理解。

本次活动，拉近了社区与共建单位之间的关系，也促进了居民邻里之

间的沟通，大家收获了美丽、快乐和自信。

(张可意)

蠡桥社区 夏季食品安全科普知识讲座

13日，蠡桥社区开展夏季食品安全科普知识讲座。

讲座中，社区书记顾亚燕从居民日常爱吃的食物入手，用通俗易懂的语言向他们介绍了食品安全的标志及作用，如何科学识别食品添加剂、食物的酸性与碱性、瘦肉精、地沟油等食品安全问题。随后还向现场居民介绍了夏季食疗、食品营养搭配等相关知识。

(郑裕颖)陈钰洁整理