

# 马莉莉：人到中年须保养

◆ 宋连序



身为中国金唱片奖、梅花奖、白玉兰奖与映山红奖得主的中年沪剧演艺名家马莉莉，虽然在几年前跨过一次“大病”的坎，却从病中汲取了“人到中年须保养”的养生良方，重又焕发了火热的艺术青春，除院里的演出外，还参加荧屏《老娘舅》《精彩老朋友》等节目的友情出境，容光焕发，神采奕奕。你

看，摄于今年“沪剧前辈艺术家邵滨孙 88 岁华诞庆典”的莉莉（见图左），与爱女李怡玛真像一对“小姐妹”呢！探其颐养之术，莉莉倾吐了以下的肺腑心曲：

**达观随遇，病来不惧。**莉莉一向精气神十足，一年中主演大戏二百场，还拍电视剧，日夜寒暑乐此不疲，1999 年前后又成立马莉莉文化

工作室，独力独资排演大型现代沪剧《宋庆龄在上海》，她从来不知病痛为何事，亦从来不刻意保养自己。岂料“人生无常，祸福难测”，也许是积劳成疾吧，2003 年突然病发，被迫入住市六医院治疗，亲友为此忧急，特别是夫君灵珠急得号啕大哭。在这时，莉莉却“达观随遇，病来不惧”，反倒含笑以善言安慰亲人：要



相信名医的回春妙手和自己的抗病潜质。因为莉莉深知：“莫将身病为心病。身子患病，心境却应健乐；排除恐惧忧虑，营造良好的乐观心情，可以激发肌体的抗病免疫力，从而配合医生战胜病魔。”在医护人员的精心疗理与亲友们的倾情呵护下，住院只月余，莉莉即康复出院。当年 6 月就在《家》中，出演“钱姨太”一

角；年底，为纪念宋庆龄诞辰 110 周年，又一连主演了 9 场《宋庆龄在上海》。足见：乐天能安命。莉莉“达观随遇，病来不惧”的心态，确乎为“战胜病魔，还我健康”的一剂“良药”！

**劳逸结合，张弛有度。**自古以来，人生中年是难关，普通百姓如此，社会名流更为如此。所以，莉莉从四年前的一场病中，有幸获得了“人到中年须保养”的感悟，在天伦谐乐的氛围中，力求“劳逸结合，张弛有度”。

去年，将寓所从青浦乔迁至市内，以免除路途远日常出行之劳累。

除沪剧院的演出外，莉莉还常常参加慈善公益、社区联欢与建军节等节庆清唱活动，以及政协的参政议政。

宅心仁厚、为善最乐的莉莉，还认领了四川大凉山一位彝族“儿子”，将资助此儿一直到大学毕业。

莉莉日常居家，除读写、品茗、迎客、听曲与逗乐宠物之外，就是注意戒吃“易发之肴”，并坚持以中药调理。每晚浴前必以“清洁地板一身汗”为乐，以利入睡之神怡梦稳，一觉睡到大天亮。供职“东航”的女儿，事亲至孝，母亲五十岁生日时，她特以平日的积蓄，在法国选购了一块名表，作为献给慈母的寿礼。每思及此，莉莉又怎能不“心花怒放乐开怀”啊！正是：

人到中年须保养，张弛有度是良方。

达观随遇身安泰，祛病延年寿而康！

## 健康基石——最大氧摄入量

◆ 沈伟义



68 岁的吉田退休后，患上了高血脂症，腹围达 98 厘米。今年 2 月起至日本京都武田医院生活习惯病中心接受运动疗法。在该中心，为制定适合个人的运动处方，高龄者开始运动疗法前，需戴上面罩，蹬自行车测力器，测定最大氧摄入量、血

压、心电图等，对学员的运动能力作出综合评估。

经测量，吉田每分钟每公斤体重氧摄入量为 19.5 毫升，比同龄人平均值低 25%。经教练指导，吉田学会腹式呼吸，每天徒步散步，每周三次爬坡登高。三个月后，吉田体重

减轻 3 公斤，腹围缩小 3 厘米，最大氧摄入量提高了 30%。

最大氧摄入量，是指每个人能吸入体内的最大氧气体量，一般作为马拉松等运动员的耐力指标。一般人最大氧摄入量在 20~30 岁达到峰值后，随增龄肌肉量减少，能耗降低，氧摄入量也随之降低。年轻人若不运动，随肌肉减少，最大氧摄入量也会降低。若人体吸入氧气减少，而食量不减，极易引发肥胖、糖尿病、动脉硬化等生活习惯病。

专家指出，同样是肥胖和高血脂者，若能提高最大氧摄入量，则能降低死亡风险。据研究，日本男性最大氧摄入量为静坐时 10 倍，女性为 9 倍时，患心脏病的风险就会大大降低。据测算，能精神饱满徒步走路者，最大氧摄入量是静坐时的 3~4 倍；能不间歇登楼、爬坡者，最大氧摄入量是静坐时的 6~7 倍。专家建议，老人的个人体力相差极大，最好请医生准确测定自己的体力和最大氧摄入量，然后请健康运动教练制定适合自己的运动处方。

## 海滩气味有助治疗忧郁症

◆ 林兰



众所周知，在海滩，海水的波涛、清新的海风和翱翔的海鸥所发出的声音，以及那周围迷人的景色，可使人心旷神怡、情绪放松。

英国沃里克大学的心理学家发现，海滩的气味同样可使患有严重忧郁症的人心情趋于平静，病情得到减轻。研究人员让 8 名忧郁症患者呆在“模拟海滩”的房间里，并播放轻松的乐曲，给病人以置身于海滩的感觉；同时用先进仪器测量患者前额肌肉的松弛程度（因为前额肌肉最难放松）。然后，再向房间里通入海滩气味——由臭氧和类似于海草、蛤壳、泥沙等气味的化学物质混合而成的“海滩安慰剂”。结果表明，患者前额肌肉放松速度平均增

加了 17%。科学家分析认为，这可能是海滩气味刺激了大脑中调节感情和情绪部位的缘故。

因此，建议忧郁症患者不妨利用假期到海滨旅游，并常去海滩边走走。

### 韩国的养生食品

◆ 青草

我们一提到养生食品，往往指一些药食同源的食物，比如枸杞、莲子、人参等。但韩国人眼中的养生食品却是我们平时未引起重视的食物，比如海带。

海带是韩国最普遍的食物之一，韩国人从过生日、坐月子到吃早餐，顿顿都少不了它。营养学家认为，海带中包含的热量较低，胶质和矿物质较高，易消化吸收、抗老化，吃了不用担心发胖，是理想的女性健康食品。海带在韩国常见的吃法是加醋凉拌，或者放点蒜末做成韩式海带汤。

粥也是韩国最常见的养生食物。韩国街头有很多大型高级连锁粥店。粥里一般添加海鲜、肉丝、蔬菜、杏仁、松子等，配合肉汤、菜汤长时间熬煮，能起到助消化、增食欲的作用，胃口不好和身体虚弱的人最适合食用。由于荞麦中含有抗氧化物维生素 P，降血压和助睡眠效果很好，还是大肠“清道夫”，因此韩国人喜欢将荞麦和大米一起熬粥，认为有保健作用。此外，白菜、大蒜等都是韩国人生活中重要的养生食品。



### 放风筝养宠物可满足控制欲

◆ 丁永明

许多人把放风筝当作一种业余消遣和锻炼身体，但人们可能想不到，当事业受挫、理想未成或是仕途不顺而焦虑烦恼时，到广阔的天地间放一放风筝，可以让失落的心情得以安慰。心理学家分析，放风筝是一种能有效满足人的控制欲的活动。

控制欲是人类原始的本能之一，每一个人或多或少都会想要控制住一些事物或其他人。通常内心有较强烈的不安全感的人控制欲望更强烈一些，那些谨小慎微、追求完美，心里总不踏实的人更希望控制别人。但并不是每一个控制欲望都能得到满足，于是很容易产生焦虑抑郁的情绪，甚至有些极端的人会做出过激的行为。而放风筝正好可以有效地缓解这种焦虑，既满足了人的控制欲望，又不会伤害他人，还可以锻炼身体。

此外，养宠物也是一个满足控制欲的好方法。没有可倾诉的物体，就与心爱的宠物聊聊，所以就有了动物可以帮助治疗抑郁症的说法。