

【热点话题】

一个秋高气爽的下午，笔者乘坐地铁来到浦东三林塘灵岩小区，叩门拜访著名滑稽表演艺术家、电视连续剧“老娘舅”的扮演者李九松老师。前几天已和李老师电话里约谈养生一事，因此，在客厅里刚就坐李老师便直奔主题。李老师的爱人傅兴娣为我沏上一杯热腾腾的龙井，然后坐在李老师身旁。

三好“老娘舅”

——滑稽表演艺术家李九松谈养生



心态好盖过了大病小病

“我已经是爷爷级的老人，谈不上有什么养生之道，养生也没有什么秘笈，我觉得养生要因人而异。”李老师呷了一口茶慢慢道来。

“几年前，我参加上海电视台‘36.7c 明星听诊会’节目，在场的几位医生专家把我身体状况的诊断反了，我感觉好的身体部位他们说有问题，我感觉不对劲的地方他们却说没问题。当时我的老爱人傅兴娣也在场，我们俩都觉得很奇怪，后



来，几位医生专家在听诊会上总结说，李老师虽有这样那样的毛病，但是，心态好盖过了大病小病。我记得有一位艺人老前辈曾说：‘演员毛病演员医，自身把握自身病’。我觉得心态好，生活习性好是非常重要的，虽说每个人高矮胖瘦不同，特别是上了一定年纪的中老年人总会有各种各样的毛病，但只要心态好、生活习性好，即便有大病小病也能只当是大风小风耳旁吹过。人的各个器官都是受大脑控制的，人的心态好，人体各个器官功能发挥就好，人的免疫力就会上升，对疾病的抵御能力就增强。俗话说：‘开开心心命长寿，忧忧愁愁病缠身’。因此，在养生中精神状态好是第一位的。上星期，我的一位北京好朋友来电，他说北京有一句顺口溜：‘高官不如高龄，高龄不如高兴’。说的就是一种良好的养生心态”。

“吃菜，我非常随便”

“我每天睡觉很晚，看电视喜欢看‘动物世界’和‘国际新闻’频道，当这两个频道统统“打烊”了我才上床睡觉，这时，已经是半夜里12点钟了，一觉要睡到第二天早上10点钟左右，我睡觉一定要睡足10个小时，当然，由于老年人的关系，夜里厢我也要几次解手的。起床后已近是中午11点了，我在这个时候吃早点，早点无外乎是大饼、油条、糕团、菜饭等上海特色的点心，外加一碗豆浆。下午有时参加一些演出活动，有时参加社区大家唱活动，或者会会老朋友老观众，或者看看电视节目，都是力所能及的事。晚上我基本上不外出，有饭局应酬也基本上推辞。告诉你一个秘密，我每天是

一日两餐，早餐是11点，晚餐是19点，晚饭和爱人、小孙女一起吃。晚饭后便休闲的看看电视，看电视时我为自己斟上小盅白酒，约1两左右，有时候，下酒的菜也省掉了，边看电视边抿一小口白酒，这是我几十年养成的生活习惯。吃菜，我是非常随便，不管什么菜只要傅老师端上桌面的菜我都吃，我爱人做什么我就吃什么，从不挑挑拣拣”。

说到这里，傅兴娣笑笑说：“老李象猪一样，伊是喜欢吃百草的，样样吃得惯，样样吃得有味道，老李迪格人蛮好养格”。一席话，说得我们都笑了。“吃百草好，吃百草身体好。”李老师笑着补充，“休息时间我喜欢漫步走，在自家客厅里笃方步，一边走一边哼哼小曲，演演过去饰演过的角色，过把戏瘾，倒也蛮有生活情趣。我曾是上海明星足球队一员，司职后卫，在明星队踢球的几年里给了我锻炼身体的好机会，为我后来繁忙的排练、演戏，以及随团赴各省市游码头式的演出打下了坚实的健康基础”。

老夫妻从未争争吵吵

“最近，我的演戏和社会活动一下子多了起来，一方面要参加徐家汇社区‘大家唱’活动，还有上海说唱在浦东川沙的新曲艺演唱会，一方面还要参加‘哈哈笑餐厅’电视连续剧的拍摄任务。我在该剧中饰演太爷爷一角，常常是一天拍两集，我的身体蛮勿错还吃得消，还能胜任繁忙的活动。谈起养生，我有一个补充”。说着，李老师慢慢转身面向他相濡以沫的老爱人傅兴娣，深情地说道：“我和傅兴娣结婚至今近四十年，她的对内职称是‘保健医生’，是

我生活上的左膀右臂，对外职称是‘公关小姐’，是我演艺事业上的好帮手，我们俩风风雨雨走过四十年路程，从未有过争争吵吵。我前几年在电视连续剧‘老娘舅’中扮演老娘舅一角也还和剧中的老舅妈有吵相骂的台词呢，在现实生活中，我和‘老舅妈’傅兴娣从未发生过脸红的事情”。

停了停，李老师深有感慨的说：“我觉得一个男人事业上好勿好，身体上好勿好，夫妻上好勿好和这个家庭的内当家有很大关系”。这时候，李老师情不自禁的站起来握住傅老师的手说：“我们是笑口常开啊……”傅老师点点头笑嘻嘻地补充道：“老李经常挂在嘴唇边的四句话是‘笑口常开，开心乐胃，胃口大增，增强抵抗（力）’。哈哈，我们三人一起笑了。”

采访时间过得真快，不知不觉已过了二个小时，我怕打扰李老师更多的宝贵时间，便依依不舍的躬身告别，临别前，李老师拍拍我的肩胛风趣的说：“我的养生之谈，依给我总结看看”。我低头想了想说：“李老师讲了养生‘三好’——心态好，吃百草好，夫妻和睦好，对吗”。“对格，对格，迪格‘三好’就是我的养生之道”，李老师高兴地说。他顺手拿起茶几上一张小纸片笑道：“这是我纸上谈兵的‘养生四季歌’不知是否有用，请《新民晚报社区版》的读者和关心我的戏迷观众朋友分享吧”——

春食荤蔬动身，
夏暑冒汗慢慢脱（衣）。
秋实干果尝遍鲜，
冬至未寒快添衣。

蒋志良

【自我保健】

天冷吃些暖身食物

除了众所周知的羊肉，哪些食物也具有暖身效果？美国《健康》杂志最新载文，刊出美国多位知名营养专家总结出的有益健康的暖身食物。

燕麦 燕麦富含膳食纤维和植物蛋白质，具有很好的饱腹感，有助控制体重，其中的β-葡聚糖具有降低“坏胆固醇”的作用。此外，燕麦还富含多种矿物质，有助身体抵抗寒冷。燕麦可以用来熬粥，也可和大米搭配做成燕麦饭。

热巧克力 黑巧克力富含类黄酮，这种抗氧化物有助抗击自由基对身体的损伤，降低癌症和心血管疾病风险。在热牛奶中加入两块黑巧克力，不但有益身体健康，还具有一定的暖身效果。

黑豆 黑豆富含铁和铜等矿物质，其中的抗氧化物含量高于其他豆类。营养专家表示，喝黑豆汤有助肌肉获得更多血氧，增强机体免疫力和抗寒能力。

辣椒 辣椒中的辣椒素可促进新陈代谢，帮助人体抗寒抗潮，同时还有助于降低心脏病及动脉粥样硬化的风险。吃辣也能让人迅速获得满足感，从而吃得更少。需要提醒的是，吃辣也应该有度，否则会适得其反。

核桃 核桃不但富含可促进心脏健康的不饱和脂肪酸，还含有丰富的磷脂和维生素E，这些营养素对于抗寒都有一定的帮助。

红薯 其富含膳食纤维、胡萝卜素、维生素以及钾、镁等多种营养素。天冷时，喝一碗刚出锅的红薯粥或吃一个热乎乎烤红薯，都有助于抵抗寒冷。

姜 生姜具有生热暖身的功效，怕冷的人可以常喝生姜茶。

为了迎接世界糖尿病日，更好地服务广大社区居民，座落在虹口区万安路上的中国中医特色技术研究院糖尿病特色推广培训中心——杨氏推拿中医门诊部，特举办服务大众公益月体验活动。

年逾古稀的杨氏推拿中医门诊部的首席专家杨学军教授自幼酷爱中华武术和中医文化，尤其对推拿、穴位、针灸等中医疗项目极为关注。他孜孜以求，潜心研究中医养生数十年，从理论到实践，逐步摸索出与众不同的杨氏推拿法——通过打通经络，活血化瘀，激活脏腑细胞，加上心理沟通，饮食调理，情志慰藉，从而寻找到为糖尿病患康复辅助治疗的有效途径。杨学军教授与众不同的推拿法博众家之长，形成了综合理疗的特色，深受好评。 惠民

服务社区送健康『杨氏推拿』传佳话

阻击登革热 中医药显身手

日前，“从共识走向实践——登革热中医药应对实录及埃博拉防控论坛”在京举行。据论坛透露，经实践证实，中医药在形势严峻的登革热阻击战中再显身手，获得较好疗效。

论坛上，广州中医药大学第一附属医院公布了关于热毒宁注射液治疗登革热（普通型）住院患者有效性及安全性的前瞻性、随机对照、开放性临床研究的结果，初步认为热

毒宁注射液治疗普通型登革热病具有较好疗效，特别是在退热方面具有明显优势。

据悉，典型的登革热病程分为三期，即急性发热期、极期和恢复期。国家卫生计生委发布的《登革热诊疗指南》（2014年第2版）指出，登革热病属于中医学的“瘟疫”范畴，可参照温病学“疫疹”、“湿温”、“暑温”、“伏暑”等病证辨证论治。指南建议，在急性发

热期、极期，可使用热毒宁注射液等中药注射液。2012年相关机构开展了3万例热毒宁注射液的真实世界临床安全性试验。最终研究显示，其不良反应发生率仅为0.067%。

北京中医药大学姜良铎教授指出，中药注射剂对于急性、热毒性疾病有较好的疗效，且不易产生耐药性，尤其是针对无法吞咽的重症患者。中国工程院院士张伯礼认为，中

药注射剂由于其具有生物利用度高、起效快的特点，较好地发挥了治疗急危重症的作用。他强调，在非典、甲流、手足口病等治疗方面，中药注射剂发挥了不可替代的作用，此次热毒宁治疗登革热的临床研究进一步证实了中药注射剂在防治重大传染病疫情方面发挥的突出作用。他认为，在对抗埃博拉、登革热等过程中，中医药应有所作为。