

【名人养生】

在陆家客厅里,聆听陆春龄老先生昂扬顿挫、落地有声的话语。他思路敏捷,记忆过人,嗓音洪亮……不禁让人感慨:面前这位长者,不像是已经95岁高龄的耄耋老人,倒是刚从大剧院、大舞台演出归来的“青年”艺术家,在开怀畅谈人生、笛子和养生——

“神笛”吹奏养生曲

——笛王陆春龄的长寿之道

我视笛子珍如生命

我今年已经95岁了,我从7岁起开始拜师学艺吹笛子,至今已有88年艺术生涯。

解放前,我们家是司机之家,我的父亲、岳父、叔叔、伯伯等都是开汽车的,我是驾驶大巴士客车,专门开长途,从市中心开到松江七宝镇,我常常这样想,只有把心爱的车子当自己的生命开,车子才开得好,同样,只有把心爱的笛子当自己的生命吹,笛子才吹得好,上升到哲学的高度来说,便是人车合一,人笛合一,这是艺术修养的最高境界。



■图为毛泽东接见陆春龄等

笛子是我不可或缺的人生伴侣,它是我的养生之宝,也是我的健康之宝。笛子从未离开我身,我一生吹奏过大大小小笛子共有600多支,笛子伴随着我东南西北、国内、国外巡回献艺演出,为我赢得诸如“魔笛”、“笛子泰斗”、“一代宗师”等特殊荣誉,最让我永生难忘的是我受到敬爱的毛主席8次接见,我常常在心底欢呼:没有共产党,没有新中国,就没有我陆春龄。

笛子是我养生一宝

好多人见着我都说,陆春龄老师身板硬朗如竹子,声音响亮如笛子。其实,每个人都有每个人的爱好,每个人也都有每个人的养生法。是的,我的爱好是笛子,我的养生法宝也是笛子。吹笛子是吐故纳新、新陈代谢,是一种最直接最有效的养生法之一。它是一种快速运气,促使体内增强心脏血液循环,俗称活络血脉、筋脉,乃至活动肌肉。我有时身体不好时,吹一吹笛子,全身运动、全身出汗,身体反倒好了。

平时,我常到楼下社区小花园舞剑,我学的是两种剑。一种是太极剑,另一种是八仙剑,舞剑养生,舞剑是锻炼全身慢速运气,它和我吹笛子锻炼全身快速运气正好一快一慢,一急一缓,极大地增强和调动了我体内的丹



■陆春龄

田气,腹腔气等。

休闲,有人看树看花,有人观鱼观鸟,各取所需很好么。我休闲在家时,喜欢拿出心爱的笛子静静的看着它,同时,轻轻的抚摸着笛子身上一个个小孔和斑驳的桐油漆。笛子负载着我厚重的历史感和成就感,它在默默地奉献我的第二生命。看着看着,似有一股暖流缓缓进入我的体内,全身热热的,火火的,一种心旷神怡油然而生。看着看着,心情好了,身体好了,烦恼也没了,笛子,它是我最好的保健品,营养品。

笛子助我延年益寿

我所创作的曲目中有很大一部分是锦绣河山,田园风光的自然景观,当年,我常常带着我的作品走遍大江南北,长城内外,一睹祖国绮丽风光,在

那里细细观察大好河山,激发内心创作热情,每当我谱写出一段新的曲调时,总感觉有股自然风、清香风扑面而来,随之又激励我更高的创作热情,陶醉在祖国母亲的怀抱中,我常常边吹笛,边游览,边沉思,边创作,人和自然融为一体是一首多么美妙欢乐的和谐曲啊!我的一些田园风光曲目公演时,常常受到各界人士热烈好评,这便是我创作的初衷,心归自然,拥抱自然的养生法,它助我延年益寿。

我一般是晚上11点入睡,晚间看些电视台的各种新闻广播,然后早上7点左右起床。我饮食也蛮简单:清淡,少荤,席间一杯酸奶。海鲜不吃,烟酒不沾,菊花、铁观音外加些许白糖便是我每天必不可少的茶水。

蒋志良 整理

【保健资讯】

湿性老年性黄斑变性更易致盲

由中华社会救助基金会等发起的公益基金患者援助项目,一年来帮助广大湿性老年性黄斑变性等患者得到更充分有效的治疗和更高质量的生活,并降低了治疗费用。基金会负责人表示:“在中国,AMD患者高达400多万,而随着我国人口老龄化加快,湿性AMD的致盲患者数量也呈逐年上升趋势!”

AMD即年龄相关性黄斑变性(亦称为老年性黄斑变性),是一种退行性眼底部疾病,具有年龄相关性,即黄斑变性的发病率会随着年龄增长而越来越高,若没有得到及时治疗,病情会逐渐加重并可能导致严重的中心视力下降甚至丧失。AMD分为干性和湿性两种,虽然干性AMD患者比例达到80%,但造成严重中心视力丧失有90%是由湿性AMD引起的。专家表示:“湿性AMD是老年人群致盲的重要危险因素。据统计,中国50岁以上老年人的AMD患病率高达15.5%,其中湿性AMD占有AMD的11.9%。由于湿性AMD病程进展迅速,若患者未得到有效治疗,3年内进展为法定盲患者比例可从19.7%提高至75.7%。”

【药食同源】

中医认为,桔子具有润肺、止咳、化痰、健脾、顺气、止渴的药效。尤其是老年人、急慢性支气管炎以及心血管病患者,是食用的上乘果品。

橘肉:味甘酸性凉,具开胃理气、止咳润肺、解酒醒神之功,主治呕逆食少、口干舌燥、肺热咳嗽、饮酒过度等病症。因其富含维生素B1、维生素P,可辅治高脂血症、动脉硬化及多种心血管疾病,其所含的“诺米林”物质还有明显抗癌作用,可预防胃癌。



陈皮:桔子干燥成熟的外皮,以陈者佳。其性温味辛苦,具有理气健脾、燥湿化痰、止咳降逆等功能,可治疗脘腹胀满及疼痛、食少纳呆、恶心呕吐、暖气、呃逆、便溏泄泻、寒痰咳嗽等病症,还可解鱼蟹毒。采收陈皮时,去其白内皮后的红色外皮叫橘红,去红外皮后的白色内皮叫橘白,临床也专用,二者功效同陈皮,但前者侧重燥湿化痰,后者则长于和胃化湿。

青皮:桔子未成熟果实之外皮或幼果,色青而名之。其性温味苦辛,具疏肝破气,散结消痰之功,力较陈皮而强,常用于肝郁气滞所致的胸胁胀满、胃脘胀闷、疝气、食积、乳房作胀或结块、癥瘕等症。

橘核:桔子的果核(种子),性微温味苦平,功专理气散结止痛,对睾丸胀痛、疝气疼痛、乳房结块胀痛、腰痛等有效。

橘络:橘皮内层的网状筋络。性味甘苦平,有行气通络,化痰止咳之功,主治痰滞经络之胸胁胀痛、咳嗽咳痰或痰中带血等症。

一个桔子五味药

吃桔子注意4点

1.饭前或空腹不宜吃

桔子好处虽多,但宜常吃,不宜多吃。因为桔子果肉中含有一定的有机酸,为避免其对胃粘膜产生刺激而引起不适,对胃不利。建议不要空腹吃桔子。

2.桔子与牛奶不宜同食

牛奶中的蛋白质易与桔子中的果酸和维生素C发生反应,凝固成块,不仅影响消化吸收,还会引起腹胀、腹痛、腹泻等症状。因此,吃桔子的前后1小时内不宜喝牛奶。

3.阴虚体质的不要吃

中医认为,桔子性温,多吃易上火,特别是属于阴虚阳盛体质,最好少吃,不然会出现口舌生疮、口干舌燥、咽喉干痛、大便秘结等症状。建议吃些柑桔,可免上火症状。

4.孩子别吃太多

孩子贪吃、多吃桔子,容易会上火。如果孩子吃桔子过多,出现所说的“上火”表现,如舌炎、牙周炎、咽喉炎等,应停食1-2周,再吃。

美研究称:乐于助人能增强免疫力

对长寿来说,日常习惯可能比基因更重要。《美国退休人员协会杂志》载文,刊出美国多位专家总结出的“排名前六的长寿习惯”。

1.多接触动物。宠物提供给老人友谊和温暖,让老人拥有倾诉对象,从而释放压力,多接触宠物的人,能拥有稳定的血压、胆固醇和甘油三酯水平。普度大学人类与动物关系研究中心主任阿兰·贝克博士表示,除了猫和狗,在家中设立水族箱、养一只小鸚鵡等都有帮助。如不愿在家中养宠物,去动物园、水族馆多接触小动物,做动物收容所的志愿者,或者经常遛遛邻居家的狗,也有同样的效果。

2.每天必听音乐。加州大学戴维斯分校认知神经科学家皮特尔·加纳塔博士表示,听音乐有助于缓解焦虑,帮助睡眠、增强记忆,还能促进伤口愈合,降低与压力有关的应激激素皮质醇水平,从而增强免疫力。对老人来说,每天听音乐,还可以降低血压、缓解关节炎疼痛和加速中风后康复,甚至能抑制认知障碍症的病情发展。美国迈阿密大学医学院库马尔教授表示,音乐能唤起积极的情感和态度,尤其在清晨,选择快节奏的、愉悦的音乐能让你维持一天的好心情。

3.经常笑出声来。马里兰大学医学院心脏病学家麦克尔·米勒博士表示,笑声能促使人体发生变化,改善免疫系统和内分泌系统的功能。因此米勒博士的长寿处方是,找到让自己快乐的事,笑出声来,并把这快乐传递给别人。

4.周末回归大自然。耶鲁大学社会生态学家斯蒂芬·凯勒特博士表示,多去户外,重回大自然,有助于提升情绪和自信心。英国埃塞克斯大学研究发现,经常接触自然界的人更少生气、抑郁和紧张。户外散步和骑自行车等低强度有氧运动可降低心脏病风险。快走、钓鱼、划船和种花种菜等都是很好的户外运动方式。不用担心居住的附近没有山脉或者海洋,利用周末去当地公园、植物园等“绿色地带”也有同样的效果。

5.每周花2小时热心帮助别人。研究发现,与从来不帮助别人的老人相比,经常帮助朋友、亲戚或邻居的老人明显感觉更快乐,身体也更健康。美国预防医学教授史蒂芬·波斯特博士表示,70岁以上老人每年参加志愿活动100小时(每周只需2小时)就可获得多种保健受益,包括缓解抑郁、减轻体重、减少失眠和增强免疫力等。

6.尝试练太极。美国塔夫茨大学医学中心风湿病学专家王晨晨博士最新研究发现,太极拳动作轻柔,冲击力小,几乎是人人都适宜的运动,尤其是老人。常练太极拳可缓解焦虑抑郁、改善睡眠质量,降低高血压和缓解纤维肌痛等慢性疼痛。