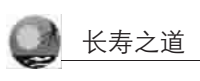


向梅养生之道

文 / 祝天泽



长寿之道

《女篮五号》中的女队员汪爱珠、《红色娘子军》中的游击队员红莲、《保密局的枪声》中的地下工作者史秀英、《永不凋谢的红花》中的张志新……著名影视表演艺术家向梅塑造的一个又一个个性鲜明的人物形象,至今仍深深铭刻在亿万电视观众的记忆里。对于她自然、真切,入木三分的演技,人们更是津津乐道,赞不绝口。而今向梅年已高龄,在本市西部寓所里安度着晚年。

谈到对疾病的治疗与康复,向梅说:七分治疗三分心态,我赞同此观点。精神状态的良好,在治病与健康因素中占到三分之一强。有时得了病,保持乐观的心境,配以积极的治疗,康复得也快。心境恶劣,免疫力下降,疾病往往会久治不愈。“对于我们这些已退休的老年人来说,干一些乐意干的事情,快快乐乐过日子最重要。”向梅退休已有20多年,现在大多数时间在家中,看看电视,听听音乐,与亲朋好友打电话,有时也参加一些文化活动、聚会和旅游等。只要身体状况许可,也接拍1-2部戏。由于年龄关系,只能演母亲、老太太这一类角色,她与青年演员张瑜有过3次合作,演的都是她的妈妈。这在电视剧中属于配角、绿叶。有人问她:你是红遍全国的著名演员,而今只能在电视剧中演一些小角色,你有何感想?向梅说:长江后浪推前浪,影视圈新人超前人,这是自然规律,谁也无法抗拒。看到影视界后继有人,我感到高兴。演配角,当绿叶,我乐意。如果为之而憋气较劲,那只能自伤身体,全无这个必要。

向梅从影纯属偶然。1957年向梅正在天津大学建筑专业读书。当时上影厂的谢晋导演为了拍电影《女篮五号》,在新民晚报上刊登了一则招聘女演员的广告。“我的一个亲戚见了,赶紧把我的肖像照片寄给演员刘琼和谢晋导演。他们看后要我来上海试戏。可能形象上还可以吧,就这样被选中了,成了一名专业演员。”向梅是国家一级演员,共演话剧,拍电影、电视剧近百部。她曾担任上海电影演员剧团团长和两届市人大代表。

向梅也身患一些疾病,有的是年轻时得的。1965年她参加四清工作队,住在山东老家中。一天晚上听说河堤决口,向梅和另一位女同志奋不顾身跳下河去堵缺口,寒冷的河水使她落下了老寒腿和慢性支气管炎病根。后来“文革”时到干校劳动,受了寒冷,又得了颈椎病和腰椎病。有一次到部队医院疗养,医生认为向梅是“腰椎错位”,对她实施牵拉,谁知病未治好反而加重了病情。有些年疾病严重时,走路不便,浑身疼痛难忍。向梅没有因疾病而泄气,而是积极探索治疗的方法。她请一位老中医给自己针灸,还从广播操、气功操中吸取营养,自编了一套适合自己身体特点、包括活动颈部、扩胸、转腰、踢腿、双手上举等10节家庭健身操。每天做操30分钟,几年来坚持不断,后来身体有了很大康复。实践使向梅认识到:一个人一定要懂得一些医疗常识,如果知之甚少是很容易步入误区的。“过去我几次得病就是这个原因。另外,对疾病的治疗,也一定要从自身实际出发。在锻炼上,要由少及多,循序渐进,持之以恒。”

在饮食上,向梅喜欢吃各种时新的蔬菜和水果。粗粮也吃一点。向梅说:多吃蔬菜和水果,饮食清淡一些,每餐七八分饱,有利于心脑血管疾病预防与治疗,提高人体免疫力,有些健康报上说,可以延年益寿。

向梅说:知足常乐是一种最好的心态。满足于现状,心中就不会憋气,就不会有烦恼。愉悦的心情,免疫力提高,有益于健康。她说:现在有个别老演员,有点牢骚。他们二三十岁成名时,正是计划经济年代,拿工资很低,其他什么收入都没有。而今一些青年演员走红后,他们的片酬是当年这些老同志收入的10至20倍甚至更多,故心理很不平衡。我认为,看此问题不能离开大背景。我们这一代演员当年成功地塑造了许多光辉形象,至今仍被人们所津津乐道,这对国家是最大的贡献。这是我们这辈子的自豪和荣耀,是任何金钱所买不到的。退休后能抓住市场经济的“尾巴”,拍一些戏赚一些钱,比一般工薪阶层的收入要多得多。这叫“比上不足,比下有余”,应该对此感到满足。年轻一代演员竞争很激烈,对他们来说压力很大,付出也多。而我们老年人也有优势,赤诚相见,真诚待人,朋友多。因此,老年人要持平和的心态,安安心乐地度晚年,不也很好吗?



208位百岁寿星生活探秘

(一)

文 / 谭敦民

近期,哈尔滨民政部门在人口调查中发现,在全市城乡1042万总人口中,有百岁以上的老寿星208位,年龄最大者已经111岁,是历年来发现最多的。其中,女性占23%以上;在城区居住的占23%以上。在208位百岁老寿星中,女寿星之王是生于1905年的李凤云,已经111周岁;而男寿星之王则是生活在香坊区的刘广德老人,今年110岁。这项老年课题的主要研究者之一是黑龙江中医药大学人文与管理学院王宇教授,笔者就此采访了王老师,探讨这些百岁老人的长寿“密码”。

“密码”之一,心态平和,喜欢交流,随遇而安,从容淡泊

家住南岗区文兴街的陈金营老人已经104岁了,据他的孙子介绍:从来没见过爷爷发过脾气,爷爷是个比较慢性子的人,奶奶则是一个急脾气,老两口的性格正好可以互补。有一次奶奶对爷爷发脾气,爷爷在一旁微笑,说

我出去溜达溜达。爷爷出门后,奶奶哭哭不得,气也消了。陈金营老人不仅脾气好,心眼也好,有一次出去看路边有一只流浪小猫很可怜,就把它带回家里养。

家住呼兰区北大街104岁的李陈氏也是脾气好,愿意和人交流。有人问老人长寿秘诀是什么,她回答:没什么长寿秘诀,家里人吃什么她就吃什么,一辈子不抽烟、不喝酒,愿意“唠嗑”(东北方言,即和人说话),有话不憋着,说出来心里痛快。现在生活好了,更没啥不知足的、没啥看不开的。

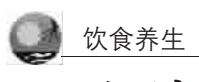
从这份百岁调研报告可知,百岁老人大都性格脾气好,不爱生气、发火,心胸开阔,待人随和。即使在大灾大难面前,也总能保持淡定、从容的态度。就是说,在性格“密码”上,哈尔滨的百岁老人们普遍乐观豁达、心态平和,因知足而常乐。

但是,百岁老人中也有脾气大点的,比如居住道外区的103岁的张张氏,家人说她长

寿的原因之一就是“从来不受屈”。张张氏虽然年迈,也会与人发生争执,如果争执起来,无论是谁都会生气,也包括张张氏自己。但是,张张氏能通过与别人“争吵”将心里的积怨发泄出去,并且事后不记在心上。现在的张张氏也变得随和一些了,但是骨子里的性格还是没有改变多少,从来都是“不受屈”。

那么,生气对人也有“好处”吗?王老师认为,生气是一种应激反应,而人缺乏应激反应就会变得呆滞、迟钝,不利于健康。生气是一把双刃剑,既有对人有的一面,也有对有害的一面。张张氏老人生气就发泄出去了,不窝在心里,心理就不受病。她的性格特点使她恰当地运用了“生气”这把双刃剑,使之成为长寿的原因之一。

这208位百岁老人基本上都是平民百姓,多数没有参加过固定工作,有退休金的仅占16%左右,大都靠子女孙辈养活。他们大都随遇而安,甘于淡泊。



饮食养生

三款食疗方吃掉脂肪肝

文 / 隽秀

脂肪肝就是肝脏里面脂肪太多而引发的疾病,很明显是“吃出来”的病,高脂肪的饮食结构是主要病因。除药物外,关键是控制其病因。如果身体肥胖、热量摄入过多,则要控制饮食,做到以素为主,多吃蔬菜、水果,争取逐步降到标准体重。脂肪肝也是一种可逆性的疾病,既可以“吃出来”,也可以“吃回去”。下面介

绍能把脂肪肝“吃回去”的三款食疗方,赶紧看看吧!

芹菜黄豆汤 做法是将鲜芹菜100克,洗净切成片,黄豆20克(先用水泡胀),锅内加水适量,黄豆与芹菜一同煮熟,吃豆吃菜喝汤,一日一次,连服三个月,效果颇佳。该食疗方平肝清热、益气 and 血,有降压、祛脂、利尿等作用,可治疗脂肪肝和肝阳上亢之头痛、眩晕等。

薏米粥 做法是将薏米30克、白糖适量作原料,将薏

苡仁置于砂锅内,加水适量,在旺火上烧沸,后用文火煨熬。待薏苡仁熟烂后加入白糖服食。这款粥品能健脾除湿、减肥消脂,适用于肥胖性脂肪肝患者。

海带绞股蓝汤 做法是将海带50克,洗净切丝,绞股蓝50克,泽泻20克,草决明20克,生山楂30克,加水适量煎服,一日一剂连用六个月,这款汤饮对于降血脂效果良好。



古法今用

冷谦琴弦上的养生之道

文 / 何旭

冷谦,字名敬,别号龙阳子,是明末元初著名养生学家,著有《修龄要旨》,逾百岁身犹健,颜如童孩。他倡导的养生健身法简而实用,学者多受益,至今仍被广泛相传。

明末元初,身逢乱世,冷谦选择了隐居吴山,在高山流水间,以抚琴畅怀为乐,在悠扬的乐声中享受人生的慢时光。在袅袅琴声间,他将琴艺和养心相融,也用十六字概括。

一为轻。即不轻不重,中和之音,种种意趣,皆贵于清实中得之;二为松。注重无滞无碍,以至恰好,松活则意畅;三为脆。音不淤滞,方为大雅。而这需指之灵动,腕之健力相配合;四为滑。滑慢流畅,宜缓出之;五为高。高以调裁,指下

既静既清,为宁谧也;六为洁。欲修妙音者,必先修妙指,欲修妙指者。又必先自修洁始,心中一尘不染,则意趣愈永;七为清。地僻则清,心静则清,气肃则清,琴实则清,弦洁则清,不染丝毫浊气,令人体气欲仙;八为虚。虚怀若谷,心气静则声自虚;九为幽。音有幽度为琴品,人品亦然;十为奇。万物均各有奇妙处,音应暗合之,方令人流连不尽;十一为古。不落俗套,便有羲皇气象,顿令人起道心;十二为澹。若是仅注重媚音悦人,殊伤大雅,当有骨气者,始可与言澹;十三为中。乐有中声,喜温柔媚则偏,落指重浊则偏,性好炎闹则偏,发声局促则偏,取音粗粝则偏,入弦仓卒则偏,气质浮躁则偏,凡此种种,

需矫其偏,归于全,祛其倚,习于正;十四为和。和为五音之本,无过不及之谓也,音与意和,因之神闲气逸,指与弦化,自得浑合无迹;十五为疾。指法有徐则有疾,务使疾而不乱,依然得安闲之气象;十六为徐。音生于指,优游弦上,徐徐道来,不可心急,方能涵养性情。

不难看出,冷谦非常重视生活的细节,因为他知道,我们的生活是由各个细节构成的,如果我们能够把每个细节都向积极的方面调整,那么,我们的生活就变得积极、阳光了,那样,气血平和,自然健康不请也会自来。作为医学史上都非常重要的一位养生大家,他的养生思想实在值得我们认真学习借鉴。



关注“新民银发社区”,就是关心自己,关心父母,关心父母的父母