



长寿之道

归亚蕾养生之道

文/祝天泽

每次遇到她，著名影视表演艺术家归亚蕾总会露出灿烂的微笑。她问长问短，问家庭，问事业，体现出一位台湾影视“大姐大”的细心和关怀。谈到高龄还不断地拍戏时，归亚蕾说：拍影视剧是我的艺术生命，也是对社会的一份奉献。只要健康状况允许的话，我还将继续在这条道路上走下去。

由于年龄关系，归亚蕾大都演的是祖母、婆婆、皇太后，老年妇女等一些角色。她参加过《桔子红了》、《烟雨濛濛》、《奇迹》、《冬暖》、《未婚妈妈》、《晚间新闻》、《蒂蒂日记》等近百部影视剧拍摄，曾两次荣获台湾金马奖影后称号。由于演技超群，每年片约不断。谈到身体健康状况，归亚蕾笑着说：“由于自己注意学习健康知识，各方面把控得比较好，身体总体状况还是不错的，我能马不停蹄地在各地拍戏就是一个明证。”

“要健康自然离不开运动。”归亚蕾喜欢跳舞，一跳就是几个小时。每次跳舞，她总会郑重其事地穿上漂亮的服装赴会，遇到有风度的男士邀请总会舞上几曲。她说：跳舞是一种轻体育运动，很适合中老年人。每次时间上的长短可根据自身体质来控制与掌握。而今在上海公园里，在跳舞场上，总会看到不少老年人在翩翩起舞，这是一种很好的习惯。“长年坚持的话，能强健骨骼，增强心肺功能，促进血液循环，增加关节的灵活性和柔软度，减少患冠心病、高血压、糖尿病、大肠癌的机会。同时能消除压力，使人神清气爽，好处很多。”

民以食为天。谈到饮食，归亚蕾说：许多人贪口福管不好嘴，这是个大问题。这些人染上了不良的饮食习惯：常跑饭店围绕着大鱼大肉转；光吃荤菜极少吃蔬菜水果；有的饮食讲究精细，不喜欢吃粗粮；有的顿顿十分饱，还吃夜宵。这种不健康的饮食方式，会使人患上各种疾病，严重损害自己的健康。因此她呼吁人们：坚决摒弃不健康的饮食偏好，建立起健康的饮食习惯。

归亚蕾以往有一段时间偏爱吃肉，特别对美味的肉皮尤感兴趣。但自从她得知肉食摄入过多，会造成肥胖与血管硬化后，便逐步纠正了这一饮食习惯。近年来她的饮食以各种时新蔬菜与豆制品为主，翻着花样吃，偶尔也吃一些荤菜。她认为，这种合理饮食结构有两个好处：能防止肥胖，减少患心脑血管疾病的机率；能提高人的免疫力，增强体质，延缓衰老。

生活中的归亚蕾还有一个好习惯，就是一日食“三果”：一个苹果、一根香蕉和一个西红柿。她说：苹果能增强人的记忆力，降低胆固醇，减少患肺癌的危险，促进肠胃蠕动，还能减肥瘦身。香蕉有清肠治便秘的作用，对防治冠心病、高血压和忧郁症有一定帮助。西红柿则可增强人的免疫功能，具有抗衰老作用，并降低患心血管疾病的危险性。“我常年坚持吃，受益多多”。

“当然，健康是个综合性问题，单打一是不行的，还需要各方面的积极配合。特别是要遵守劳逸结合这条原则，生活上做到有张有弛”，归亚蕾颇有体会地说。每次拍完戏，总有一些演员拖着疲惫的身子去游山玩水，常常玩到深更半夜才回来。但归亚蕾从不赶这个“热闹”，而利用一、二天时间好好休整一下，然后打道回府。她说：拍戏已经够累了，再去拼命地玩，这样过度透支，对健康会造成严重伤害。不少艺人而如今是“亚健康”状态，应爱惜自己身体，注意劳逸结合。疲劳的叠加，往往会把人推到疾病的泥坑里去，人们可要警惕啊！

归亚蕾认为：保持好的心态，对健康至关重要。她说：在娱乐圈里工作，竞争很激烈，压力很大。如果对名与利缺乏正确的认识，一旦钻到“牛角尖”里拔不出来，思想苦闷，精神上很容易垮下来。如果看到别人拿奖自己却名落孙山，心理很会扭曲，于是焦虑不安，吃睡不香，长此以往会严重损害自己的健康。因此要有一种坦然、随偶而安的心态，做到得志不张扬，矢志不颓废。这种良好的常态对健康来说最为有利。

归亚蕾还谈到家属遗传问题。她说：我婆婆96岁才走，她们家都是高龄，我婆婆的婆婆活到101岁。之所以长寿，与她们饮食上的好习惯有很大关系。她们的饮食以素为主，吃得较为清淡；做菜时少放油，少放酱油，少放盐，这个习惯我继承了下来。遗传不仅是基因问题，更重要的是健康的生活方式问题！



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

208位百岁寿星生活探秘 (四)

文/谭敦民

“密码”之四，保持良好的生活规律，很少上医院

调查中发现，百岁老寿星现在大都已行动不便，只有几十人还可以行动自如，但也说不上什么运动或者锻炼。

道里区新发镇五一村陈玉莲百岁老人，自己能种菜园子，能担柴草，令人叹服称奇；居住在道里区托老所的孟宪彩老人，101岁还能经常与社区老人跳大秧歌。专家认为，他们之所以还可以像年轻人那样活跃，就是因为他们拥有一颗年轻的心。

百岁老人们大都有良好的生活规律，常年保持固定的生活习惯不变。其中，睡觉、起床的时间常年保持不变，即日出而起、日落而息，一日三餐或两餐，不嗜烟酒或少嗜烟酒。他们当中几乎没有人患过“神经衰弱”。长寿老人们从来不熬夜，睡眠质量绝对是一流的。他们总能让身体得到很好

的休息，通过良好睡眠的调节，将潜在的疾病赶走，这可能也是他们长寿的密码之一。

家住南岗区邮政街的刘广德出生在黑龙江省拜泉县，劳动了一辈子，64岁以前一直生活在拜泉农村，习惯于黎明即起，勤劳劳作。64岁时来到哈尔滨和大儿子一起生活，仍然闲不住，为当时的建工学院烧锅炉。儿子担心老人的身体受不住，他听从儿子的建议，改为到建工学院印刷厂打更，直到74岁他才不出去打工。但是，他依然想在打工时一样，起居有常，固定不变。老人在家里呆不住，经常出去溜达。

家住道里区的孙修暖老太太104岁了，每日饮食起居都是固定不变的，十分规律。孙修暖老人在80岁的时候听说用手梳头可以舒筋活血，有益头部健康，她便开始每天用双手梳理头发100多下，并用搓热了的手来搓面部。从此，这个习惯坚持了20多年，如今，孙修

暖老人头发中又长出了黑发，看上去气色不错，比其他百岁老人显得年轻不少。

今年101岁的张于氏简直有点传奇色彩，在哈尔滨的百岁老人中，只有她自己至今一颗牙也没掉，让很多人为之惊叹不已。

在调查中，多数子女反映，百岁老人一般身体素质好，无大病，很少上医院，有的一辈子没进过医院。有一位子女说，老人有个头痛脑热，从不吃药，沏点辣椒水，发发汗，就顶过去了。还有一位百岁老人自己总结长寿的原因说：“就是一条，少吃药，少受害。”

专家认为，百岁老人对待疾病的经验有借鉴意义。如今，很多人不舒服就吃药，常年吃药，有的甚至就是无病呻吟，也吃药。其实，是药三分毒，可吃可不吃的药最好不吃，尤其不要常年服药。当然，真有了病了一定要去医院看医生，在医嘱下认真服药。



节气养生

1.宜早睡早起。秋季天气转凉，地气清爽，人们宜早睡早起，这样可使心境安逸安静，神气收敛，避免肺气受燥邪的损害，保持肺的清爽功能。

2.宜秋冻。秋季日夜温差较大，早晚气温较低，健康人不可顿添厚衣，宜稍穿薄衣，稍带寒冷，民间有“春捂秋冻”即是此意，适当地“冻冻”，

秋季调养四要诀 文/一秋

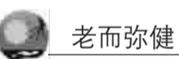
有利于人体对气候变化的适应能力。

3.宜宁志。秋景凋零肃杀，易引起伤感忧郁的情绪。因此，要注意保持心情宁静，在秋高气爽时，不妨外出旅游，登高望远，陶冶情操，增进健康。

4.调饮食。秋季的饮食宜清润，避免老姜、生葱、生蒜、胡椒、花椒、芥末等辛辣香燥之品及熏烤、肥腻之食，要多吃润肺生津的食物，如芝麻、核桃、蜂

蜜、梨、甘蔗、柿子、香蕉、荸荠、橄榄、百合、银耳、萝卜、鳖肉、乌骨鸡、鸭蛋、豆浆、乳品等。其中甘蔗、梨虽可以清肺润燥，但由于梨、甘蔗性寒，脾胃虚寒和胃腹疼痛的人不宜食用。

从时令上看，秋天是收获季节，也是调养身心的大好时节；从中医养生角度讲，秋季养生不仅能防治秋季常见病、多发病，还能增强人体对秋季之后寒冷气候的适应能力，改善体质。



老而弥健

2004年5月4日，我不幸查出了肺癌。孩子们第二天就陪我乘车来到上海一家大医院做手术。听家人说，医生给他们看了，被切除的肺叶有灶饼大(15x10x6cm)。后确诊为左上肺腺癌，已分化II-III级伴大片坏死，所幸还没有到晚期。

古语“生死有命”，人总是要死的，这是不可抗拒的自然规律。但人通过自身努力，活得健康些、长寿些，这还是可以做到的。想我平日只知拼命劳作，不知适当休息；饮食无节制，香烟更是一支接一支地烧，咳得凶，吸得凶，哪知病魔已进攻；体育锻炼三天打鱼两日晒网。身体已有毛病了，还懒得就医检查。这次不是姑娘回来说“五一节”有家民营医院搞活动免费体检，我也不会往医院奔；小医院免费“透过视”，又让我交费拍片子，不是接着几天夜里出虚汗，我也不会真的去“就

和孙子同岁 文/王洪吾

范”，还怀疑人家又在骗钱呢。

我下定决心，生活上牢记管住嘴、迈开腿。吸了30多年的香烟，彻底地戒了，常常一天两餐的老酒，也基本不沾了。吃菜不再是无荤不下饭，而是荤素搭配，以素为主，顿顿只吃八分饱，每天喝8杯茶，晨起走8千步。适时打打羽毛球、做做呼吸操。上、下午各用两三个小时，看看书读读报说说笑，灵感来了写篇稿子。晚上电视再好看，10点前关机，有规律地工作和休息。有几次病情出现反复，胸痛、气闷、发烧、眩晕，躺倒了我又很快顽强地爬起。

爱迪生有句名言：“健康不是身体状况的问题，而是精神状态的问题。”好心态胜良药。接受了患癌的教训，我时时注意把身体调节到快乐状态，具体做到“五个不”。一是不奢。名利、地位是过眼烟云，退休了，更没必要计较了，就是工资福

利，该给的上面会给，不必过高奢求。对子女，多想想他们的难处，也不过多奢望。平日生活坚持以俭为荣，知足常乐。二是不烦。人生在世，难免不碰到些沟沟坎坎。“有事不怕事，无事不生事”，积极稳妥地把握好复杂局面。烦躁不安，怨天尤人不是办法。三是不气。怒伤肝，气伤身。不管见到什么反常的事，听到什么刺耳的话，就是别人骂几句，也“命令”自己不气不气真不气。四是不懒。不因年老有病而偷闲，仍然思考、笔耕不止，就在病后这几年间，我稿子照写，还出版了一本散文集。五是不独。广交文友、朋友，欢乐共享，痛苦大家可帮助分担、释放，不孤独人生。

我在上海开刀前个月，家里添了个孙子。如今小孙子12周岁了，我虽年逾7旬，但获得新生也正好12年，哈哈，我和孙子同年岁，有意思哦！