

童正维养生之道

文/祝天泽

“健康是金,健康是福。这八个字一直深深刻在我的脑海里。健康的重要性怎么说都不过分,因为它决定着人生的长度和宽度,谁不想长寿,谁不想过个有质量的晚年生活?”被誉为“老来红”,曾在电视连续剧《编辑部的故事》饰演敢于说话、爱挑毛病牛大姐的著名影视表演艺术家童正维,从来不避讳谈健康,谈养生。采访她时,往往直奔主题。

童正维在从艺40余年里,除了演出,她还参加了100余部(集)影视剧的演出。早年有《笑声之外》《婆媳情》《上海滩绑票奇案》《窈窕淑女》等。自从在《编辑部的故事》走红后,她又拍了《摩登家庭》《从头再来》《谁是我的儿子》等电视剧和《绿色柔情》《花儿怒放》《上海红美丽》等电影。不管演主角还是配角,不管每部戏的戏份有多少,她都十分投入、认真,工作上一丝不苟。

童正维已高龄,但身体总的情况不错。谈到在养生上有何体会时,童正维说体会有三:一是做家务,二是重运动,三是避寒暑。

童正维很好客,平时客人驾到,她从买菜到烹调都亲自动手,烧出满满的一桌菜招待来宾。有的朋友劝她这些事何不交钟点工来干,她说:我请钟点工是让她干一些如爬高擦窗、蹲下擦地板、揩油烟机等高难度的活儿,其他一些家务琐事还是自己干好。一来可以活络筋骨,二来练练自己的手艺,也是一种乐趣。有一次,童正维上街买菜,这段时间里正在播放电视剧《从头再来》,一位买鱼的阿姨惊叫起来:“你不是电视里的丈母娘吗?她啊,看不起乡下进城的女婿。不过我看你倒蛮和蔼的!”旁边买菜的阿姨过来好奇地问:“你怎么还自己来买菜,不用个保姆?”童正维说:“自己多动动好处多,有利身心健康,再说自己买的菜自己烹调,合胃口!”

童正维酷爱运动,在上戏读书时,她就是学院排球队队员,经常在球场上“翻腾跳跃”。进入上海青年话剧团后,凡与运动有关的活动,她都积极参加,从不落下。退休后她特地买了健身器材,在家里就能锻炼身体。她酷爱旅游,凡友人号召出游,只要有空,她必参加。她还自费跑了国内许多景点和一些国家。她常说:运动推迟了我的衰老。

童正维在养生上的另一招是:夏避酷暑冬避寒。她说:人体适应在常温下生活,一旦遇到暴热暴寒,免疫力就会下降。我爱人马科曾患过癌症,虽已痊愈,但是在这一特殊时段极易复发。因此我们总是到异地生活,避开暴热暴寒,这是保证健康的重要手段。

童正维有个幸福美满的家庭。爱人马科是著名的京剧导演,曾导演过《曹操与杨修》《盘丝洞》等80余部大戏,获得过戏剧梅花奖和白玉兰奖特殊贡献奖。女儿马朵原是编辑,后自己经营公司,儿子马良是位自由摄影师,均事业有成。在这个家庭里,业务上互相切磋交流,生活上互相关心,大家相处得十分融洽。童正维说:家庭是我工作的加油站,是享受天伦之乐的幸福港湾。我能长寿,这与温馨的家庭氛围不无关系,是幸福的家庭生活,给我健康加了分。

“人生有各种快乐,助人为乐,尊敬孝顺老人,弘扬好的家风,心情舒畅,也会给我的人生带来快乐。”早在上世纪80年代初,童正维夫妇就曾帮助过一位在冤案中落难受迫害的教师,把他作为自家长辈,接到家中奉养多年。后来老人得了不治之症,童正维又赶赴北京与老人的子女一起护理一月余,直到送终。

有一年高温季节,童正维夫妇到大连避暑,住在老人公寓。她发现楼下一间住房没装空调,连电风扇都没有,她立即拿出千元买了几台风扇送给老人。她说:“老吾老以及人之老,是每个人应该做的,在关心帮助别人的同时自己也得到快乐。”

对自家95岁的老母,童正维一直悉心照料了几十年,前几年老爱患病,加上自己工作忙,流动性大,才送到南京弟弟家奉养。但她每周都要打电话询问情况,有空闲时就和爱人一同前去探望,帮助老母剪头、洗澡,陪老人聊天、玩麻将,克尽孝道。

长寿之道

节气养生

立冬是二十四节气之一,从这天开始,就正式进入冬季了。“冬病夏治、冬令进补”是最好的养生方式,中医有“秋收冬藏”的说法,认为冬天进补效果更好。那么立冬进补有什么讲究呢?

在饮食养生方面,中医学认为应少食咸,多吃点苦味的食物,道理是冬季为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦。从医学五行理论来说,咸胜苦,肾水克心火。若咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更亢,从而使心阳的力量减弱,所以应多食些苦味的食物,以助心阳。适合选择的食物包括芹菜、莴笋、生菜、苦菊等,这些苦味食物中

美意延年

老年人已经是一个非常庞大的群体。让人忧虑的是不少老年人患上了不同程度的“老年焦虑症”。主要表现为:老人经常为小事焦虑,会无缘无故牵挂、念叨、放不下一些原本并不是很重要的事;还会发展到睡眠不足、食欲不振。这种无缘由的焦虑不但影响了许多老人



古法今用

1、乐观、早睡、散步、晚食
传说一位先生向苏东坡请教长寿秘方时,他摘取了古书上的四句话作答。这四句话为:“无事以当贵,早寝以当富,安步以当车,晚食以当肉。”前二句意为乐观、早睡。后两句话则出自《战国策》“安步,缓行也;晚食,晏食也。”对此苏东坡还作了具体解释:“已饥而食,蔬菜有过于八珍。”就是说肚子饿了才吃饭,但食不可过饱,这样的饮食,即使是蔬菜也胜过皇帝吃的山珍海味。

2、宁可食无肉,不可居无竹
苏东坡主张少吃肉,说“甘腻肥浓”是“腐肠之药”,并使人

立冬进补有讲究

文/魏咏柏

含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等,具有抗菌消炎、提神醒脑、消除疲劳等多种医疗、保健功能。

《本草纲目》将阿胶和人参、鹿茸并称“滋补三大宝”,因此很多人尤其女性都习惯在冬季吃阿胶进补。最适合用阿胶的是血虚、气虚的人,而肝肾阴虚的人就比较适合用龟甲胶,因此并不能一刀切地认为,男人不能吃阿胶,或者女人过了更年期就只能吃龟甲胶。

冬季最热门的“食补”品——羊肉,比较适合手足冰凉、大便稀溏、食欲不振这样“阳虚”体质的人,这类人还可

以适量吃大核桃、冬虫夏草、鹿茸,以及少量白酒来补阳,而阴虚火旺的人就不太合适了。芝麻、白木耳就比较适合阴虚火旺的人,这类人在冬季也可以适量吃一点铁皮枫斗、太子参、西洋参来补阴。

冬季适宜食用具有暖性的肉食,如狗肉、牛肉、鸡肉、虾等;蔬菜有黄豆、胡萝卜、韭菜、油菜等;水果有橘子、柚子等。另外,冬季进补的另外一个原则就是多喝水,少吃酸辣等刺激性食物,少饮烈酒。同时,冬天营养应以增加热能为主,可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物,如坚果、米面制品等。

远离“老年焦虑症”

文/何小琼

的正常生活,而且还影响了身体的健康。再加上现代生活节奏太快,也成了影响老人情绪因素之一。

如何让老人远离“老年焦虑症”,我们可以从以下几个方面来做。

打坐冥想法:不要以为打坐冥想是和尚的权利,从某种意义上来说,打坐冥想是放缓生活节奏,让心绪回归平静安然,让心灵重回安宁的最佳方法。也许刚开始有些不习惯,平时都是习惯里里外外为工作,在家里奔波,突然要安静地坐下来,是没法坐得住的。不要紧,我们可以用循序渐进的方法,先10分钟,然后是20分钟。此时要做的是,让大脑处在休息状态,什么也不想。过了一段时间,就会发觉身心清明澄净,有一种轻松愉悦的感觉。

转移注意力法:患了“老年焦虑症”主要原因之一是注意力集中在某一个地方。转移注意力不失为一个好方法。比如,

闲时约上几位老友看一场老电影,重温年少时的快乐和张扬。不然和老友相约去吃个饭,席间谈笑风声,说一说家中趣事。要不培养其他爱好,如钓鱼、散步、书法、唱歌……让生活丰富多彩,在陶冶性情中增长了知识,还可以找到知音。不再局限在自身小小的空间,就达到了转移注意力的目的。

接触大自然法:城市生活节奏太快是也影响着老人的情绪。能出去接触大自然会有着妙不可言的好处。城市高楼林立,空气浑浊,令人烦闷。这时,如果能和老人一起到郊外散心,享受大自然宏大的赠赐,享受一家人在一起的天伦之乐。呼吸着新鲜、滋润的空气,看着宠柳娇花,听着鸟儿的浅吟低唱,舒心、欢快的笑容就会荡漾在老人的脸上。

让我们多关爱身边的亲人,和他们一起远离“老年焦虑症”,使他们度过一个幸福、安逸的晚年。

苏东坡论长寿之法

文/卜庆萍

肥胖。他认为用少量的肉与蔬菜同炒,吃了会使人不胖不瘦,保持健美体形。他还认为环境优美、空气清新比吃肉更重要,从而主张在他住的周围要广植竹木。民间广为流传一首他饮食长寿的诗:“宁可食无肉,不可居无竹;无肉令人瘦,无竹令人俗。”

3、服姜可延年,麦田求野芥
苏东坡喜欢收集民间延年益寿药方,记载有一偏方若坚持不断服用,会高寿而童颜。即取生姜汁贮于器皿中,去掉上面的清黄液,将沉积在下面的白而浓的部分阴干为“姜乳”。用此姜乳同蒸饼或米饭相合,

做成梧桐样丸药,每天用白酒或米汤送服十粒。同时,他还推崇吃荠菜。一次,他在给友人信中说:“今日食荠极美,天然之珍……君若知此味,则陆海八珍皆可厌也。”其做法为,采新鲜荠菜三二斤,洗净,加入淘米三升、水三升、生姜一芽头捶碎,同入锅中,浇上麻油一甕壳(30毫升左右),煮熟后不放盐。

4、浓茶漱口,除烦去腻
苏东坡认为饮茶对人体大有裨益,它可“除烦去腻”。故他提倡“每食已,即用浓茶漱口”。他认为:“食后用浓茶漱口,一是烦腻即出,而脾不知;二是肉在齿间,消缩脱去,不烦挑剔。”