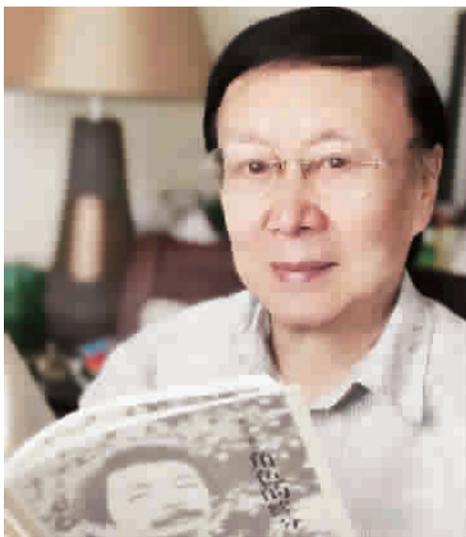


长寿之道

越剧表演艺术家刘觉养生之道

祝天泽



近日,刘觉的家在装修,他与家人暂住在宾馆里。笔者采访就在宾馆底楼咖啡厅里进行。刘觉说:“刚装修好的房子会散发一种甲醛,这是一种致癌物质,对人体健康有害。因此我常去开窗通风,准备缓一些日子搬进去。”“听说有位作家,经常装修房子,刚装修好就搬进去,后来得了白血病,英年早逝,十分可惜。”

刘觉生于1940年,国家一级演员,著名的越剧表演艺术家。他曾担任过上海越剧院主管艺术表演的副院长、上海越剧院青年团团团长。在几十年的艺术生涯中,饰演过周恩来、鲁迅、柳宗元、张謇、张生、吕蒙正等人物,参演过3部电影和电视剧。他扮相、做功、演唱俱佳,栩栩如生,获奖不少。

刘觉爱好书法。他临过颜真卿的帖,学过赵孟頫的行书。他不仅练字,还喜欢读帖。王羲之、米芾的字帖,拿在手中,往往要读上半至一个小时。“由于印象深了,写起字来进步就快。”问到人家来索字是否赠送条幅,刘觉说:“我主要是练练字、提高自己而已。尚未达到写字赠送他人的地步。”“书法通过腹式呼吸,全身气血通融,能达到修身养性作用。”

“旅游是我的所爱,成为我退休生活的一部分。”近十年来,刘觉与家人去过的国家有英国、意大利、希腊、新西兰、澳大利亚等,儿子在美国工作,他去的次数较多。国内也跑了不少地方。“旅游是一项全身运动,对提高心肺功能,防止心脑血管疾病,放飞心情有一定帮助。”

在饮食上刘觉力求平衡与合理。他喜欢吃绿色蔬菜、鱼虾,烹调尽可能清淡。早餐主要是面包、鸡蛋、奶酪片和咖啡,中餐和晚餐有荤有素,有菜有汤。他十分重视喝水,白天要喝上几大杯,半夜起来也喝一些水。他说:水对健康太重要了,它有稀释血液与排毒作用,也是供应人体营养的主要载体。人渴时要喝,不渴时也要喝,随时随地补充水分。

由于年已80虚岁,刘觉选择散步作为自己的锻炼项目。只要是晴天,他每天都要在家附近的复兴路、淮海路上走上一个小时,边走边看,兴致勃勃。

自从2006年起,刘觉被聘为上海白玉兰戏剧表演奖评委,每年都要看40部至70部戏,就此发表自己的看法与观点,“这项工作很有意义,对提高自己的艺术水准,表彰和提携全国一些具有创新意识的中青年演员是个促进与帮助。”“孔子说:三人行必有我师。当白玉兰戏剧表演奖评委的还有计镇华、马莉莉、翁双杰等一些老艺术家,他们造诣深厚,见地独到,在长期接触、交流中,从他们身上我学到了不少好的经验,感到十分高兴和快乐。”

从2014年起,刘觉应三联书店邀请,花了三年时间,每天写作2至3小时,完成了自传体的《角色的缘分》一书,这本书记叙了他从少年时代起投身越剧,在一些大师和前辈的带教下,刻苦钻研、锻炼成长的故事,与同仁一起在舞台上塑造人物展现技艺,率领中国代表团参加法国秋季艺术节演出《红楼梦》的情形。“当自己拿到油墨飘香的新书时,喜悦之情难以言表。”

这次刘觉在装修房间搬动物品时,最多的是书。他爱书、迷书,一生都离不开书。他看的书很广,无论中国的国外的,还是戏剧小说散文诗词他都爱看。“书能开拓视野,丰富自己知识,提升自己的精神境界,而且能够愉悦自己的心情。如果说,书籍是天才留给人类的遗产。让我们多读点书吧,不断提升自己,为社会多作点贡献。”

颐养妙招

咀嚼俗称嚼,是吃饭时所用的一种不大的动作,但千万别小看了这个不起眼的动作,它却和促进健康和延长寿命有着非常重要的关系。在日本流行着这么一句话,叫做咀嚼力就是生命力,一点不假。

首先,唾液中含有多种消化酶,能够帮助和促进食物消化,咀嚼的次数越多,口腔分泌的唾液就越多,从而越能和食物搅拌在一起,让吃进去的食物更容易消化,特别是较硬的食物,效果更为明显。

其次,咀嚼能够防止肥胖,具有非常好的减肥效果。细嚼慢咽不仅有助食物消化,所分泌的唾液还可以减轻消化的负担,通过大脑中枢神经的条件反射,防止进食过多,使体重不致增加。

银发无忧

近些年汽车多了,自行车相对就少了。而实际上,自行车不仅是很好的代步工具,骑行还有许多健康“红利”,这也是不少老哥老姐一直不肯舍弃它们的缘由之一。

不过,随着年龄的增长,人的反应会较慢,平衡感变差,老年人骑自行车需要特别注意防止侧翻。老年人骑行的速度又比较慢,而自行车偏偏在低速时稳定性降低,这也提高了侧翻发生的风险。

针对这个问题,荷兰代尔夫特理工大学(Tu Delft)研制了一款配备转向辅助系统的自行车,助其在行进中保持直立。

他们是与制造商荷兰皇家自行车公司合作开发的。该车包括了由加速度计/陀螺仪组成的惯性测量单元,一旦时速达到4公里,测量单元就会采集自行车的运动数据。

车载的微处理器借助团队预先开发、基于25个物理参数的自行车稳定性预测数学模型,实时分析采集到的运动数

养生一得

根据中医“平肝熄风”的理论,老人针对相关的经络及穴位加以按摩,可调整微血管的缩舒作用,解除小动脉痉挛,对于高血压病的预防和治疗有明显作用。

预备动作:取坐位,正视前方,两臂自然下垂,双手手掌放在大腿上,膝关节呈90度角,两足分开与肩同宽。

揉太阳穴:以顺时针旋转太阳穴(位于在耳廓前面,前额

多咀嚼 防衰老

宁蔚夏

反之,狼吞虎咽,咀嚼少吃饭快,很容易让人长胖,脂肪易在体内堆积。而肥胖又被称为万病之源,因此易引发一些慢性病。

再次,咀嚼有助于预防疾病。唾液中除了含有帮助消化的消化酶,还有抵抗疾病的抗体,比如咀嚼的次数越多,预防癌症的就效果越好。再如,像流感这样的呼吸道传染病,口腔中的唾液就有抵抗作用,能够减弱流感病毒的毒性,所以流感流行时,哪怕嘴里含块糖,以此促进唾液的分泌,都有意想不到的预防效果。

还有,咀嚼有固齿的作用,在我国中医传统养生方法中,就有叩齿功。咀嚼次数减少,骨质硬度会相应减弱,加上到了老年,硬的东西好多不能吃,喜

欢吃软的,咀嚼次数会越来越减少,甚至造成牙齿脆弱和缺失,这样会对健康带来非常大的影响,从而加快衰老。

另外,被称为老人命脉的吸入性肺炎,约7成来自于食物,吃饭咀嚼次数少,加上吞咽能力减弱,到了老年,吃饭时很容易噎着,引起呛咳和食物倒流,甚至一口上不来气,出现生命危险。最好的预防方法,就是加强咀嚼和吞咽功能的锻炼。

最后,咀嚼可以预防老年阿尔茨海默症。一般认为,多动手可以锻炼大脑,从而预防老痴。其实,多咀嚼也有同样的效果,咀嚼次数多以及进行方法正确的咀嚼,都能很好地刺激大脑,使大脑活性增加,对阿尔茨海默症起到预防作用。

为老年人设计自行车

凌启渝

据。车前轮支架上安装着一个圆柱型的转向器,如果确定自行车有侧翻迹象,连接转向器的电机就会向反方向轻转车把,抵消倾斜的力,防止侧翻发生。Tu Delft的样机完成后,请来一些志愿者试骑,报告显示确实有助于自行车在骑行中保持稳定。

研究者阿伦德·施瓦布博士说:“这项技术还需要进一步完善。我们在探索的,就是骑车人在什么时候、需要什么样的帮助。当然,系统安全性更是测试的重点。”

研究防止自行车摔倒的,还有其他不少团队。荷兰特文特大学等开发的电动自行车索菲(Sofie),借助启动辅助和低速时自动降低坐垫,来提高稳定性。

参与设计的力学工程博士生菲拉·布辛可改进了实验室中对自行车稳定性的计算机模拟测试。她让轮胎与道路接触的实验模型更接近现实,比较了年老和年轻车手控制车的策略差异,研究了骑车人的动作,

如转向、上身运动和膝盖向外运动的影响,还考虑了车手个人性格与摔车可能性的联系。

根据计算机仿真模型对自行车稳定因素的分析,团队设计了为老年人或残疾人的车型,它骑行更加稳定,尤其在慢速行驶时。

首先,电动机设计成能让车较快达到最合适速度(时速18公里,这也是索菲的限速),这样就能尽快地度过容易侧翻的慢行时段。第二,索菲车的入口较低,便于骑者上下。而一旦达到设计速度,座垫会缓缓上升,让骑者处于踏板的有效体位;座垫会在再次减速时缓缓下降,让骑者在停车时能双脚踏实在地。

索菲车的外型美观、舒适,尺寸如常,只是车头架的角度陡些,轴距稍短,车轮也相对小一点。这些特征都来自计算机仿真实验的提示,让车在低速行驶时更加稳定。据称有好几家自行车制造商表示对这个设计感兴趣。

巧按穴位 醒脑降压

董宁

两侧,外眼角延长线的上方)一周为1拍,约做32拍,可疏风解表、清脑明目、止头痛。

按百会穴:用手掌紧贴百会穴(位于后发际正中上7寸,在两耳尖直上,头顶正中处)旋转,一周为1拍,共做32拍,可降血压、宁神清脑。

揉风池穴:用双手拇指按揉双侧风池穴(位于斜方肌上部外缘与胸锁乳突肌上端后缘之间凹陷处),顺时针旋转,一

周为1拍,共做32拍。

摩头清脑:五指自然分开,用小鱼际从前额向耳后按摩,从前至后弧线行走一次为1拍,约做32拍,能平肝息风、清脑、降血压。

专家提醒:

若老人在按摩穴位的过程中出现头痛头胀、心慌胸闷等症状时,应减少按摩次数。按摩完毕后,应感到舒适、放松,才为有效。