

九旬滑稽泰斗嫩娘养生之道

文 / 祝天泽

被称为“艺术常青树”、“百姓生活开心果”的滑稽表演艺术家嫩娘已年近9旬。除了关节有点疾病外，其他一切都正常。老人眼力特别好，新民晚报上的小字体，能通篇读下来；5号针能穿针引线，用不着他人帮忙。耳朵也很灵，一点儿声响都能辨别得出来。有时家里来了客人，她能下厨帮忙。嫩娘的病历，大多页面都是空白的。

嫩娘15岁登台演主角，至今从艺已70余年，在《三毛学生意》、《活菩萨》、《七十二家房客》、《大李、小李和老李》、《官场现形记》、《滑稽春秋》、《老娘舅》、《老娘舅的儿孙们》等戏中饰演过百余个角色，在上海滑稽界是公认的女泰斗。

事实上，嫩娘小时候身体并不好。“我小辰光身体老蹇脚的，在9岁时生过一场伤寒，人瘦得不得了。家里父母视我为宝贝，除请来名医为我治疗外，还买了许多营养品、补品，如白木耳、燕窝、蛤士蟆、莲心、枣子、胡桃、桂圆肉、南枣、冬虫夏草给她吃，一直吃到我身体发育。就这样我的身体慢慢好了起来。”回顾这段经历，嫩娘深有感触地说：食疗确实能滋补身体，战胜疾病。日后我对食疗更为重视，注意学习各种食品的营养成分与价值，在选购与烹调时处处留心，我现在有这样好身体，与吃得好、吃得合理大有关。

嫩娘平时十分注意对养生知识的汲取。她常收看中央电视台中华医药节目，一些报刊来了，她最感兴趣的是健康、养生版面。有位养生行家写了本《健康是金》的书，通篇讲的是养生之道，内容科学、贴近生活，她十分喜欢，一下子买了20本，除了自己一篇篇文章阅读外，还赠送他人。她说：养生知识学得越多，行动就会越自觉。要使自己终身受益，健康康康，就要经常阅读养生方面的书籍与报刊。

每天做保健操，经常散步，是嫩娘保健的重要措施。这套保健操是嫩娘自编的，摇摇头、弯弯腰、踢踢腿、捏捏手指头，各种动作遍布全身。她坚持做操，风雨无阻，雷打不动。她家住在上海大舞台附近，隔三差五总要围着上海大舞台外围走上一至二圈。嫩娘说：托尔斯泰说过：一个人如果不经常活动四肢是一件非常痛苦的事。常动动可活络筋骨，疏通血脉，延缓人衰老的进程。

在饮食上，嫩娘不吃煎炸食品、腌制食品，以清蒸鱼虾和各类时新蔬菜为主，吃得较为清淡，每餐八分饱。每天早上与晚上各喝一杯牛奶。平时苹果、芒果、脐橙、西瓜等各种水果不断。老人特别喜欢吃猕猴桃。她说：猕猴桃营养丰富，具有大量膳食纤维，能帮助消化，防止便秘，降低胆固醇，促进心脏健康；含有维生素C，作为一种抗氧化剂，具有抗癌作用。在冬天，嫩娘还吃点补膏，她说：冬天进补，春天打虎。我已吃了20多年补膏，效果极佳。

嫩娘的生活较有规律。每天晚上11时左右睡觉，第二天早上7点钟起床，保证每天睡足七八个小时。早上醒来后她打开窗户，呼吸一下新鲜空气，空腹吃一调匙蜂乳。“生物钟是人健康的基石，打乱、颠倒都不行，必须严格遵守。”

嫩娘的艺术事业并非一帆风顺。“文革”中她被打成“资产阶级文艺黑线人物”，遭到批判与迫害，被下放到废品回收站踏麻袋。当时她很生气，难道我就这样永远离开心爱的文艺队伍了吗？后来转而一想：百病皆生于气。自己生气招来疾病自己倒霉。我偏不生气，还要高兴地活着，看你们造反派能把我怎么样？我还要寻找机会重返舞台！抱着这样的希望，她积极劳动，工余还练练嗓子与身段，终于等来了粉碎“四人帮”，文艺百花盛开的春天。

而今有些青年演员，常与大牌红星攀比，对现有生活不满意，整日想入非非。嫩娘在带徒时说：知足常乐是仙境。知足者是凡境。对物质的要求，生活追求，要适可而止。只有知足常乐，人才能愉悦身心，致力于艺术上努力，干出一番事业来。知足常乐应该成为我们艺人处世的一种品格。



养生一得

著名男高音歌唱家李光曦日前带着自己的新歌参加央视“非常星发布”活动，当主持人问及耄耋之年的李老为何仍能精力充沛地出现在舞台之上时，他笑着说，主要得益于我的17字的养生经，即“觉睡足，尿拉净，少生气，多运动，争取有点用”。此话让许多观众听了忍俊不禁，事后仔细一琢磨，觉得里边包含着简单又深刻的哲理。

觉睡足。专家指出，良好的睡眠可以消除疲劳，恢复体力，睡眠期间是胃肠道及其有关脏器合成并制造人体能量物质以供活动时用的好时机，加之部分内分泌减少，使基础代谢率降低，体力得以恢复；还能保护大脑，提升精力，有利于脑细胞能量贮存。高质量的睡眠可以增强免疫力，使机体康复；延缓

益寿新知

肥胖会导致中风等疾病，从而缩短人的寿命，这并不令人惊讶，但一项新的研究又发现，过度肥胖缩短人的寿命甚于吸烟。

研究发现，过度肥胖者，即超过平均体重45公斤以上的人，要比拥有健康体重的同龄人早死6.5年至13.7年。这项研究是基于对美国、瑞典和澳大利亚人进行的20项大规模研究。根据身体质量指数(BMI)衡量，超重是指BMI在25至29.9之间；肥胖意味着BMI在30或以上；过度肥胖是指BMI在40或以上。由美国国家癌症研究所科学家进行的这项研究，分析了9564名过度肥胖的成人和304011名正常体重者的数据。

BMI指数在40至44.9的人平均寿命减少6.5年；BMI指数在45至49.9的人平均寿命减少8.9年；BMI指数在50至54.9的人平均寿命减少9.8年；BMI指数在55至59.9的人则少活13.7年。而在健康体重的人群中，吸烟者的平均寿命减少了8.9年。发表在最近出版的《科学公共图书馆医学卷》期刊上的这项研究称，这是首次有关过度肥胖对死亡率影响的最大规模的研究。

李光曦养生经

文 / 刘宝民

衰老，促进长寿。

尿拉净。如果能够在清晨起床后定时排便，把一天积攒下来的废物都排出体外，不仅感到神清气爽，痛快淋漓，还可稀释血液，防止血栓形成。经常便秘者会出现思维迟钝、压抑、烦躁、精神不振、皮肤老化等状况。

少生气。医生经过严格论证后得出结论，保持平和的心态对身体健康至关重要，它可以潜移默化地促进血液循环，提高自身综合免疫力，增强身体体能，提升健康水平。有的人一生默默无闻，甘于奉献，踏踏实实地工作，豁达愉快地生活，收入不高可身体结实，条件一般却无疾长寿。人的一生像一张单程车票，生活则是一次无需回归的旅程。因为往昔的经历不能重复，短暂的人生才显得弥足珍贵，要登高远眺丢开羁绊向前看，以海纳百川的胸怀宽容释然，心态平和，与

人为善。

多运动。运动是保持身体健康的重要因素。早在多年以前，医学之父希波克拉底就说过：阳光、空气、水和运动，这是生命和健康的源泉。长期坚持适宜适量的运动，可以使人青春常在，精神焕发，充满活力。李光曦和老伴退休后，经过筹划和准备，游历了亚洲、欧洲、非洲的许多国家，观赏异国风光和秀丽景色，呼吸清新的空气，开阔眼界，放飞心情，人也变得超凡脱俗，体味到厚重的人文色彩。他们还从世界各地带回来形形色色彩斑斓的冰箱贴，贴在家里的冰箱上，留下了美好的回忆。

当你真正践行了上述内容后，也就为你追求梦想、丰富情趣、回报社会、热爱生活创造了坚实的基础和必要条件，“争取有点用”自然不是一句空话了。

运动添寿 锻炼新法 斜板反挂

文 / 张继东

斜板反挂就是使人体脚高头低倒挂在斜板上的一种身体姿势，它是一种特别适合老年人的简便易行、经济实用的锻炼方法。

进入老年，人体各组织、器官、系统均呈正常的生理性老化、衰退等现象。如果老年人坚持做斜板运动，能起到健脑益智、强筋壮骨等作用，从而达到延缓衰老的目的。

反挂锻炼的作用

1.健脑益智 随着年龄的增长，大脑逐渐退化和萎缩，皮层表面面积和脑血流量均减少。大脑的灵活性减弱，身体的调节能力较差，对外界刺激的反应因潜伏期延长而迟钝。常做斜板反挂锻炼可增加大脑的血液供应，改善大脑营养，提高大脑的兴奋性、均衡性和灵活性，从而使老年人精力充沛，反应迅速。

2.强筋壮骨 常做斜板反挂锻炼可直接对人体产生机械牵拉作用，与脊柱及下肢骨与骨连接的压缩负荷相对抗，使其得以拉长，受压的椎间盘和关节间隙得以舒缓、韧带拉伸，因而能够改善脊柱畸形、减缓柱间盘退化性变化、防治脊椎骨增生及周围的肌肉劳损、增强韧带的弱性。

反挂锻炼的方法

斜板身体反挂练习方法难易程度大致可分为三种。1.板斜15-30度，每日练习2次，每次10分钟，适用于初练者。2.板斜30-45度，每日练习2次，每次10-20分钟。3.板斜45-60度，每日练习2次，每次20分钟，适用于有良好的心肺功能练习者。老人可根据自己的身体条件和状况，合理选用并循序渐进，持之以恒。

过度肥胖缩短寿命甚于吸烟

文 / 曹淑芬

