

长寿有因

为九十高龄的老人做寿,一般都是寿星高坐,前端置一大蛋糕,亲朋好友围坐寿星,或念“福如东海,寿比南山”的贺词,或高唱“生日歌”,而笛子宗师陆春龄(见图)的93大寿全然不是如此。他是在笛声中度过,是在大家狂欢中度过。

陆春龄笛子生涯历经了86个春秋,他的笛子笛孙也有六代。2014年9月15日,六代笛手共聚黄浦区文化宫,以笛子表演的形式来庆贺陆春龄93岁的生日,年逾古稀的第一代学生许国屏、孔庆宝吹响了《鹧鸪飞》,第六代传人、上海音乐学院笛子研究生范临凤为爷爷辈吹奏了《喜报》,来自新加坡的詹永明以及广西的、安徽的各位演奏家用他们最拿手的节目向陆老汇报,他们说:“我们不仅为陆老祝寿,而且还为我们的笛子事业以及祖国的文化繁荣庆贺。”为此,93岁高龄的陆春龄当场为大家演奏了他的保留节目《节日舞曲》,当笛声突然收住,大家再也按捺不住内心的激动,沉寂的全场猛然间爆发出雷鸣般的掌声,大家无不敬仰陆老的龙马精神,纷纷说:“陆老的笛声完全可以打破世界管弦乐的吉尼斯纪录,世界上93岁还能吹这么长时间的管弦乐器的已经没有了,他是中国不可多得的瑰宝。”

有人也许会说,陆春龄的长寿一定是得益于他长年的吹笛,陆春龄说:“此话既对,也不全对。是的,吹笛一定要把握好气的分寸。‘气沉丹田’就是在吹奏过程中,要有双脚抓住地的感觉,发丹田之内劲,气灌全身,气指同震,产生气息贯通的共振感觉。确实,吹笛与打拳、书画都有着异曲同工之妙,都有养生之功效。”

除了“气”之外,陆春龄还有不少长寿之道。他爱运动,而且这些运动往往与他所创作的笛曲是关联在一起的,如他创作《剑舞》时,他每天坚持晨练,慢慢地学会了一套能踢、能蹲、能耍的剑舞操,每当陆春龄谈到《剑舞》时,他有时会激动地抬起单腿来个“金鸡独立”的动作;陆春龄创作《练兵场上》时,他也会和战士一样出操,摸爬滚打。这些运动无疑为他长寿及硬朗的身体,打下了扎实的基础。陆春龄说:“我好动,跑了70几个国家和地区,还嫌不够。至今我还能动,只要有邀请,为人民演出,我都愿意去,因为这样高兴的运动,本来就是健身的一种体现。”

陆春龄还对我说:“身体的好坏,其实与人的心态是分不开的。人老,心不能老,心态也要与时俱进。”据我了解,陆春龄的许多作品,都是随着时代而诞生的。香港回归时,陆春龄按捺不住内心的激动,谱写了《普天同庆》。在香港荃湾大会堂,陆春龄亮喉高歌《普天同庆》,并用手中的笛子当指挥棒,调动台上台下观众的情绪,将整个会场的气氛推至了高潮,大家为他的龙马精神所折服。近期,他根据习近平总书记“实现中华民族伟大复兴的中国梦”

心犹寸丹的陆春龄

文 / 王晓君

的精神,创作了浦东说书和笛子独奏结合的《中国梦》,赢得了大家的好评:“老人唱出了我们中国人的共同心愿。”

在精神上,陆春龄总是踏着时代的脉搏前进,心态永远是年轻的,而在生活上,他却永远是个老顽童。

2008年,86高龄的陆春龄竟然登上了海拔4000多米高的阿尔卑斯山,气势雄伟、白雪皑皑的美景激发了他的童心,他时而打雪仗,时而吹响《梅花三弄》。当笛声响起时,山上的朋友聚拢过来,就地取雪,他们捧着团团白雪,向陆春龄祝贺。一大家子上海友人对陆春龄说:“我们从小就喜欢听你的笛子,在电视里也无数次见到你,可就是无缘直面,想不到竟然在异国他乡的阿尔卑斯山上,见到了我们心仪已久的大师,真是太荣幸了,我们为自己的祖国感到无比的光荣。”

还有一次,我与陆春龄乘公交车外出,他坐我站,彼此交谈。突然有一位白发乘客正步履艰难地上车,陆春龄见之,马上毫不犹豫地起身让座。这时有人认出大师:“这不是电视中我们常见的笛王陆春龄老师吗?”车厢中顿时热闹了起来。当得知陆春龄已85高龄时,那位刚坐下的白发老人此时也坐不住了:“我刚过70,比你小15岁,哪有占你位子之理。”陆春龄马上按住了老人的肩,说:“我年龄是比你大些,但身体比你,理应你坐。”正当大家彼此谦让之时,旁边的一位小姐不声不响地拉着陆春龄,在她的座位上坐下了。一位德高望重的老艺术家,毫无架子,更没有倚老卖老,处处礼让,处处和谐,这就是心态。

更有意思的是,陆春龄不论碰到什么大喜事或者烦恼事,他都能宠辱不惊,只要脑袋碰上枕头,他都会呼呼大睡。云卷云舒,顺其自然,毫无心事,颇有“心旷视万钟如瓦缶”之大将气概。

陆春龄尽管已近期颐,但他仍十分时尚,衣着虽不追求“老克勒”,但衣帽服饰却是端庄大方,很有时代感。最近我还发现,他还在玩多功能手机,在家中还装了无线网,开始从电脑中找乐趣了。一颗童心,使他不知老已降临。

我问陆春龄:“你既不抽烟,也不喝酒;既不玩扑克,也不打麻将;既不会下棋,也不跳舞,唯一的嗜好就是吹笛,这就是长寿之诀吗?”陆春龄风趣地回答:“能吹笛养心还不够吗?不过,我还得补上一条,我家的长寿是有遗传的,我的老阿奶活了100岁才谢世。为此,我得感谢我的祖宗啊!”

陆春龄正是一位“白发千茎,心犹寸丹”的老艺术家,祝他长寿无疆。

节气养生

大寒节气是一年二十四节气的最后一个节气。因“寒气之逆极,故谓大寒”,所以大寒是天气寒冷到极点的意思,是表示天气寒冷程度的节气。大寒的养生,要着眼于“藏”,此时是感冒等呼吸道疾病的高发期,在我国大部分地区仍是一年中最为寒冷的节气,所以有“小寒大寒,冰冷成团”的谚语。大寒虽是最为严寒之时,但寒极必暖阴极阳生,隐隐中已可感受到大地回春的迹象。因此,大寒养生要适应季节由冬向春的转变,可从以下四个方面进行调养:

● 御寒保暖不能忘



大寒时节养生要领

文 / 晓隼

俗话说,“大寒大寒,防风御寒”,可见“大寒”时节养生保健的重点是防寒防病。首先,要防风防冻,御寒保暖。要随着气温的变化随时增减衣服,出门时要戴上口罩、帽子和围巾等。要坚持每天用冷水洗脸,热水泡脚,预防感冒等呼吸系统疾病的发生。另外,还要重视高血压、冠心病、糖尿病等慢性病的治理。

● 饮食调养不宜断

大寒节气与立春相接,所以饮食调养要根据季节的变换作相应调整。首先,冬令进补应逐渐减少,以逐渐适应春季舒畅、升发、条达的季节特点,如在吃温补的肉类时,不宜多吃吃生姜、大葱等辛散的食物,也不适合大量饮酒;并应适当增添一些具有升散性质和滋阴润燥的食物。从大寒开始,就应该选择一些清淡的食物,让膏腻厚味与清淡食物一块吃,以使脾胃慢慢适应。

● 体育锻炼不要怠

冬季易使人身心处于低落状态。改变情绪低落的最佳方法就是活动,比如快走、慢跑、跳绳、踢毽子等都是消除冬季烦闷,保养精神的良药。大寒时节的运动还应注意循序渐进和运动强度,不宜过度激烈,避免扰动阳气。

● 蓄精藏神不可违

随着春节的临近,此时人们将在欢乐喜庆的气氛中迎来一年一度的新春佳节。但此时仍处于生机潜伏、万物蛰藏的时期,人体的阴阳消长代谢还处于相对缓慢的时候,阴精仍需继续陪护,阳气不可过早扰动。所以,人们在此期间要做到早睡早起,劳逸结合,养精蓄锐,使精气内聚以润五脏,从而增强身体的免疫力。

饮食养生

肾为先天之本,因而,众多养生专家把补肾作为保持健康、延缓衰老的重要方法。现在向大家推荐最适合冬季的补肾汤。

当归黄芪乌鸡汤:香菇干用水冲净,加水泡发。乌鸡入砂锅,水没过整只鸡,大火煮开后,撇去血沫,锅里加入西洋参、当归、黄芪、红枣、枸杞、火腿肉、去壳桂圆、香菇及香菇水、姜、葱、黄酒,大火煮开后,改小火炖一个半小时。玉米切五段,加入锅中,继续再炖半小时,加适量盐调味即可。

黑木耳排骨汤:将黑木耳泡发,砂锅中放入清水,加入排骨、生姜,用大火烧开后,

冬日补肾汤饮四款

文 / 隽秀

用小火煲四十分钟,待排骨熟透后加入黑木耳,黑木耳煮熟后,加入精盐、味精、香油即可。

鱼羊烩:将鲫鱼熬成浓汤,将羊肉放入鲫鱼汤中,继续煲到羊肉酥软为止。吃时加茼蒿、青蒜段、胡椒粉或者蒜蓉调味。

山药炖牛肉:炒锅热油放姜片、花椒爆香再加入牛肉块翻炒,加入料酒和生抽,同时加入足量开水没过牛肉,放入干辣椒,烧开后撇去浮沫。牛肉连同汤汁一起倒入炖锅,炖一小时左右至牛肉酥烂放入山药块,加盖小火再炖二十分钟,起锅撒上葱花即可。

颐养妙招

许多老年人患有不同程度的耳鸣症。我年已古稀,根据多年来我防治自身耳鸣的体会,现介绍以下方法,供耳鸣低沉的轻患者试治,定有效果。

屏气法 定息静坐,咬紧牙关,以两指捏鼻孔,怒目睁大眼,使气串入耳窍,至感觉轰轰有声为止。每日数次,连做2-3天。

按耳法 坐定,搓掌心50次,趁掌心热时紧按双侧耳门。如此6次,连做2-3天,治疗时要心情淡然清静,方能奏效。

摩耳门法 用大拇指顺时针方向按摩耳门12下,再逆时针方向按摩耳门12下,

自疗老年耳鸣六法

文 / 冯忠方

每日数次。

鸣天鼓法 每日清晨和睡前,将两手掌搓热后按紧两侧耳廓,其手指并拢贴于头顶或枕部,食指叠在中指上,然后食指着力滑弹枕部或头顶,以听到有鼓鸣音为好,每次弹20-40下。

咬牙切齿法 耳鸣时咬牙。右边耳鸣,咬左边牙;左边耳鸣,咬右边牙;两耳齐鸣,咬两边牙。

推摩耳根法 食指放在耳前,拇指放在耳后沿耳根由下向上推摩,每次40-50下。推后感觉耳部发热,面部、头部也会有发热的感觉。