

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

尚长荣养生之道

长寿之道

“每个人的基因是不一样的,对自己的健康状况应该有个正确的估价,然后选择一种最适合自己的养生方法。”

“健康最重要的是劳逸适度,过劳、过逸都不行,这两方面要掌握好,天平要平衡才能保持健康的身体。”

“病从口入。不少疾病的发生都与吃有关,一些富贵病由此而产生。因此要提倡科学地吃,合理膳食,才能减少疾病的发生。”

在本市衡山路一高层九楼一间优雅、古色古香的客厅里,中国戏剧家协会主席、著名京剧表演艺术家尚长荣(见下图)面对记者的采访,侃侃而谈。尚老是京剧名家,但对健康问题也十分有研究,他读过不少这方面的文章,谈起来头头是道。

“散步和游泳是我平时主要的健身方法。”尚老虽年已古稀,但仍坚持健身运动。有时到周边地区散散步。空闲时,他会提个小篮子,去菜场兜上一圈。即便在国外,他也爱步行去当地的农贸市场,见识一下当地的特产。双休日,他会携夫人到波特曼、鸿艺会去游泳、桑拿,一游就是几个小时。他说:游泳是一项很好的运动,对人的肢体、心肺内脏器官都是很好的锻炼。对延缓衰老,增强体质极有帮助。

尚老爱家务劳动。每到周末,儿孙们团聚一堂,尚长荣会围上围裙下厨掌勺,无论中餐、西餐,还是南菜、北菜,他都能做个一二三出来。老伴直夸:我们家这一大厨做西餐,那味儿比外面的都地道。在尚老看来,作为家庭一员,自己干些家务活是应该的,同时活跃活跃身子,对自身健康也有利。



文 / 祝天泽

尚长荣是我国京剧艺术大师、四大名旦之一的尚小云先生的第三个儿子,是当今活跃于京剧舞台的杰出花脸名家,是中国戏剧梅花大奖的获得者,在国内外享有崇高的声誉。他受家庭艺术熏陶,5岁即登台演出,师从侯喜瑞、陈富瑞、苏连汉等京剧名家,从而打下了扎实的艺术基础。他嗓音洪亮、宽厚,表演生动激情,融架子、铜锤于一体,形成了独特的表演风格。他主演的京剧《贞观盛事》被列为文化部十大精品之一;主演的《曹操与杨修》、《廉吏于成龙》、《张飞敬贤》、《连环套》、《黑旋风》、《将相和》等剧,久演不衰,成为我国京剧史上的精品。

当问到尚长荣体重时,尚老承认自己过胖,体重超标,有待减肥。在饮食上他力求清淡,动物内脏是不吃的。平时则适当吃些粗粮,如玉米面、小米粥、高粱米、荞麦做的饭等。“胖不是好事,负担重,体轻才好哩!而今我最怕饭局、应酬,还是家常菜好,油盐得到控制,比较健康。要减肥饮食一定要节制。平时我不吃人参补膏,倒是补充一些人体所需的维生素。”

当笔者问到尚老的业余生活时,尚长荣说:要健康必须学会生活,善于生活。我不欣赏戏痴、“戏痞”,对于那些睁眼闭眼全是戏,对生活一窍不通的人,简直犹如木头人。尚老喜欢音乐,特别爱欣赏贝多芬的交响曲、肖邦的钢琴曲和施特劳斯的圆舞曲。他尤爱看书,除了戏曲方面的书以外,理论类、社科类、人物传记、自然科学、生活知识等方面都有所涉及。电视除了新闻每天必看外,他喜欢观赏优秀的电视剧如《大宅门》等。他说:这些倡导爱国情怀的电视剧,给人以精神上的滋养,提升人们的精气神。“七彩生活,不仅能给人带来精神上的愉悦,还能促进人的身心健康与长寿。”

尚长荣平时生活作息很有规律,他不抽烟不嗜酒。每年两次体检从不拉下。他懂得,体检可以发现疾病苗子,早采取措施早控制,会收到较好的效果。

尚长荣有个幸福的家。爱人高立骊对丈夫十分体贴关怀,而尚老对她也是恩爱有加。每次单独外出,回沪时总要买上一两件有味的纪念品给老伴。一次去奥地利,相中一款有品位的戒指,他买下后送给老伴作为金婚的礼物。他们育有三个儿子,个个事业有成,几个孙辈也聪明活泼。“生活在这样的大家庭中,处处温馨、快乐,这也为我的健康、长寿加了分。”尚老说。

饮食养生

几场潇潇春雨之后,大自然又为人们献出了一味天然珍品——山野蕨菜。

蕨菜,又名紫蕨、蕨萁、拳菜、山凤尾、吉祥菜、龙头菜等,因其根茎生有白色茸毛,尖上嫩叶卷曲似猫爪,因而又名“猫爪子菜”。它为凤尾科多年生草本植物,主要野生于山区的草坡、林间空地和大缘地带。叶大,幼时拳卷、茎紫色,根状茎没于土中,以幼苗供蔬食。蕨菜分布全国各地,为我国最早食用的野生佳蔬之一。《本草纲目》中记载:“蕨,处处山中有之,二、三月芽……其茎嫩时菜取,以灰汤煮去涎滑,晒干作蔬,味甘滑,亦可醋食。”如今,随着回归大自然之风的盛行,作为野蔬之一的蕨菜,更是受人青睐。

蕨菜不光味道鲜美,且营养也十分丰富,享有“山野之王”的美称。

味道鲜美山蕨菜

文 / 汪志

据测定,每100克鲜蕨菜嫩叶中含蛋白质1.6克、脂肪0.4克,碳水化合物10克,粗纤维1.3克、维生素C35克,胡萝卜素1.68毫克,钙24毫克,磷29毫克,铁6.7毫克,为一般蔬菜的几十倍,尤为人们称道的是,蕨菜中还含有16种以上的氨基酸。另外,其根部含淀粉40%~50%,可制成蕨菜粉,是饴糖、饼干和代藕粉的主要原料。

蕨菜嫩爽柔软,风味诱人,初春的蕨菜更是鲜嫩无比。蕨菜食法颇多,可鲜食,也可盐腌、干制,既可作主料,又可当配料。蕨菜鲜食时一般在采后用沸水煮3分钟左右,再进行烹饪,炒、拌或做汤等均可。蕨菜肉丝、蕨菜鱼片、蕨菜鳝丝、蕨菜炒嫩韭等,皆为家常菜中之美味,百吃不厌。此外,蕨菜炒年糕,清香鲜美,诱人食欲。

蕨菜干制品经过浸泡后可用于烧肉,煮汤,也可剁碎成馅,风味别具。新鲜蕨菜经盐腌可制成酸菜备用,清醇爽口。每年的蕨菜生长季节,我都要带着家人外出采一些鲜蕨菜回来食用。采蕨菜很有讲究,其一必须用剪刀剪,这样被剪的嫩蕨菜的下半部还可以再长出嫩茎;其二不能连根拔起,否则,来年山野蕨菜的数量会减少。

蕨菜亦可入药。祖国传统医学认为,蕨菜味甘性寒,有清热、滑肠、降气、化痰、止血、降脂降压、消炎抗菌、防癌抗癌、明目等功效。另外,还可治疗气膈和肠风热毒。《本草纲目》中说蕨菜“去暴热,利水道。”现代医学认为,蕨菜对防治各类癌症及心血管病等也有一定作用。不过,食用蕨菜也要因人而异,《食疗本草》说它“冷气人食之多腹胀”。

益寿新知

可可对老人 大脑有益

文 / 曹淑芬

年龄大了,认知功能多少会有点衰退,记性也会变差,这时如果吃点可可,也许有助于维持认知功能,使认知功能不致大幅衰退。一项新的研究显示,可可中所含的黄烷醇成分似乎可以维持老年人认知功能,对大脑健康很有好处。

这项由意大利拉奎拉大学所进行的研究分两阶段进行,第一阶段研究成果发表在2012年的《高血压》医学期刊上,这项研究发现,如果老年人有规律摄取可可黄烷醇成份,对认知功能、心脏代谢颇有好处。这项研究主要针对轻度认知功能缺损的老年人,因此,当时并不知道可可中的黄烷醇对一般老年人是否也有帮助。

第二阶段研究发表在最近出版的《美国临床营养学》期刊上。研究人员对61岁到85岁的男女进行了研究,这些人没有认知功能障碍。研究采用随机、双盲实验。

研究人员把摄取黄烷醇成员分成三组,第一组每天摄取高剂量黄烷醇,达993毫克,第二组每天摄取中剂量520毫克黄烷醇,第三组则每天摄取低剂量48毫克黄烷醇,持续8周。

研究人员在实验刚开始和八周后,对这些人的认知功能进行了评估,此外,研究人员还为他们测量了胰岛素阻抗性、血压与其他新陈代谢指标。

研究结果显示,摄取高剂量、中剂量黄烷醇的人,八周后整体认知功能都有大幅提升。这说明即使是健康老年人也能通过可可黄烷醇获得好处。

研究还发现,摄取高剂量、中剂量黄烷醇的受试成员,其血压、胰岛素阻抗性也都得到了明显改善,而摄取低剂量的人,只有血压舒张压有些微改善,其他指标则没有明显改善迹象。

译自美国《科学日报》2015年1月6日

先贤资生

齐白石先生是大书画家,生于公元1863年,于1957年逝世,终年94岁。他平素坚守老人养生“七戒”,矢志不渝。

所谓“七戒”是指:

戒酒:齐先生高龄时几乎每天都要收到酒宴请柬,席间,当同座人举杯劝饮时,他每每都是以“谢谢,不会喝酒”的话婉言谢绝了。

戒烟:齐先生从不吸烟,亦不备烟;友人光临,乃奉茶相待,友人知道原委后也能谅解并自觉克制烟瘾而不吸烟。

戒狂喜:齐先生无论遇到什么值得高兴的事,都镇静若常,“不以物喜”,即使他的书画作品入选了国际画展,他也不动声色,心静如水。

戒悲愤:人的一生中,不如意事十有八九。但是,齐先生除了日军侵占北京后,曾一度伤心过以外,他从不因个人得失哀叹气馁,真正做到了“不以己悲”。

戒空思:齐先生十分注意用脑卫生,必须动脑构思画境时,他集聚神情边画边思。除此,他毫不空思,尤其是夜晚,不动脑,不费神、不贪坐。

戒情:齐先生还很注重生活自理,能自己办到的事则决不求助。平时,缝补衣服、洗刷碗筷、打扫庭院等,衣食住行都靠自己的手勤、腿勤,勤快自理。

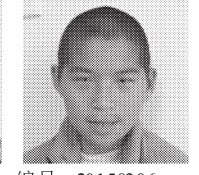
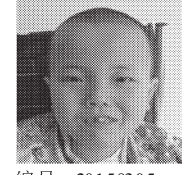
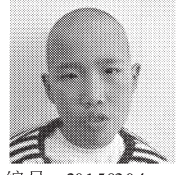
戒空度:齐先生总爱说这样一句话:“一日不学,苦混一天!”因此,他每日学习不辍,总是有些收获的。故,齐先生自觉欣慰意得,乐在其中。

齐白石先生养生七戒

文 / 白素菊

寻亲公告

为了维护儿童的合法权利,现将有关部门移送来的走失儿童情况进行公告。请走失儿童亲属自公告之日起60日内,持有效证明联系认领,如逾期无人认领,视作弃儿安置。联系电话:53019670



编号: 20150304

编号: 20150305

编号: 20150306

性别: 男

性别: 男

性别: 男

年龄: 10岁左右

年龄: 5岁左右

年龄: 10岁左右

特征: 身高138cm,

特征: 身高109cm,

特征: 身高148cm,

左脸见陈旧性疤痕

弱智,不会走路

弱智,会走

拾拾时间: 2015.3.11

拾拾时间: 2015.3.12

拾拾时间: 2015.3.20

拾拾地点: 地铁1号线

拾拾地点: 中春路

拾拾地点: 共和新路

线锦江乐园站站台

9977号门口

江场路大润发