

# 新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

## 长寿之道

# 梅葆玖的养生之道

文 / 祝天泽

“养生不仅是锻炼身体、合理饮食，精神上的修炼才是最重要的。”

“生活中要做半个和尚，生活清静一些，饮食清淡一些，对健康有好处。”

“不良习惯不能有，这是健康的禁忌症。”

这是神采奕奕、亲切随和的京剧大师梅葆玖先生在与笔者交谈时说的一番话。

梅葆玖是中国京剧巨匠梅兰芳先生的第九个孩子。他10岁时学戏，13岁登台演出，从小得父亲真传。他担任北京京剧院梅兰芳京剧团团长，长期致力于梅派艺术的传承与发展，作出了显著贡献。主要代表作有《霸王别姬》《贵妃醉酒》《穆桂英挂帅》《洛神》《西施》等，多次荣获戏剧终身成就奖和各种大奖，是在海内外最有影响力的中国京剧大家。

梅老很重视健康知识学习，电视上的健康内容、报纸上的健康文章，他都很感兴趣，常认真观看与阅读。梅老说：戏比天大，为观众演好每一出戏，是我们当演员的神圣职责，而这一切都需要一个健康身体的支撑，病歪歪的，弱不禁风的样子，怎么为群众演好戏？离开健康的身体，为人民服务便成了一句空话！



凡是接触过梅老的人都说：梅先生没有架子，平易近人，说话很风趣幽默。一次，大热天他光着膀子学开车，一位老太太见了说：你不是电视中的穆桂英吗？梅葆玖笑嘻嘻地答道：过去是个小媳妇，现在角色不一样了，是个大老爷们啦！另一次他乘国航飞机，驾驶员知道他喜欢航模，让他坐在驾驶室机长的座位上拍照留念。梅老笑着说：照片印出来，让别人见到我在这个环境中，还以为我改行哩！谈到风趣幽默，梅老说：生活中的人际交往并非都要一本正经的，说话可随意一些。俗话说：笑一笑，十年少。风趣幽默的话，会使生活变得很轻松，会给大家带来欢笑声，促进人们的健康。

在饮食上，梅老什么都吃一点，没有过多的禁忌。他西餐中餐都爱吃，有时到国外去访问，对当地特色的菜肴也很感兴趣。但是在饮食上他对自己有一条约束：不要吃得太过油腻，每餐稍饱即止。他晚睡早起，遵守生物钟。睡眠情况特别好，晚上头一倒就能睡着。“睡眠是最好的‘保健医生’。睡得好，精力充沛，免疫力强，能延年益寿。长期睡眠差，会引发疾病，减寿！”梅老不抽烟，不喝酒，不熬夜，长期来保持良好的生活习惯。“不良习惯是人生健康的‘蛀虫’。就拿吸烟来说，轻者可损害人的气道，重者会患上肺癌。我国肺症患者如此之多，这都是香烟惹得祸。而今我国一些城市纷纷立法，禁止在公共场所吸烟，我举双手赞成！”

梅老很乐观，脸上总挂着笑容，即便遇到挫折、困难，也不见其愁容。“文革”时，作为梅兰芳儿子、中国京剧界的大腕，梅葆玖自然少不了被批判与斗争。但造反派说啥，他都听着，说他什么地方有错有罪，他也会说“应该改造”，但吃、睡照常，不受影响。回忆这段经历，梅老说：只要自己没干过对不起国家与人民的事，心里坦荡荡的，不用着急，也不必悲伤。在困难、挫折面前，最要不得的是：自己把自己绊倒。

梅老兴趣广泛。弹唱歌舞、交响乐、歌剧他都很喜欢，他还爱跳交谊舞。“父亲在世时常去国外演出，人生经验丰富，见多识广。他常对我们年轻一代说：孩子不能一天到晚只学戏，像个戏呆子。要知晓各方面知识，人活着才有意思。”“从现代角度来讲，兴趣广泛，爱好多样，可丰富生活，陶冶情操，有益健康。”

## 银发无忧

俗话说“老眼昏花”，上了年纪，老花眼几乎很难幸免。人到暮年，常常受到“老眼昏花”的困扰。老年人最常见的眼疾有五种，包括老视、老年性白内障、青光眼、老年性黄斑变性和全身疾病引起的眼底病变，老人可积极预防相关眼疾。

老视也就是通常说的老花眼，老视眼纠正的办法是进行正确的验光，佩戴合适的老花眼镜。中医认为老花眼由肾水亏损、精血不足而起，膳食应多食用水果蔬菜、豆制品、动物肝、蜂蜜。黑豆有补肾养血之功，老人服用能固齿明目。蜂蜜含有多种氨基酸，可延缓衰老。

老年性白内障治疗方面，目前没有药物能消除白内障，药物治疗可能会减缓白内障发展。手术是治疗白内障唯一有效的方

# 延缓“老眼昏花”要早设防

文 / 张洪军

法。研究发现白内障患者大多缺乏维生素C，因此西红柿、橘子、苹果、葡萄、西瓜、猕猴桃等富含维生素C的蔬菜水果可以有一定的预防作用。另外母鸡、黄芪、扁豆、红枣、黑枣、猪肝、鸡肝、韭菜、羊肝、绿茶、豆浆和各种豆制品有一定的防治效果。此外，预防白内障还要避免强烈的日光照射，在户外活动时，戴上太阳镜或遮阳帽，可有效预防紫外线对晶体的损伤。

青光眼是导致人类失明的三大致盲眼病之一，总人群发病率为1%，45岁以后为2%。由于青光眼晚期视功能损伤的不可逆性，青光眼的早期诊断治疗就显得尤其重要，早发现、早诊断、早治疗。中医认为青光眼患者应多食用黄花菜、佛手、桂圆、红枣、枸杞子、童子鸡、花生、核桃、豆浆、茯苓等补益肝肾的食品。

老年性黄斑变性大多发生于45岁以上，我国50岁以上人群的发病率为10.6%。随着我国人口日趋老龄化，其发病率有逐年上升的趋势，并日益成为重要的致盲眼病。黄斑的病变都有什么预兆和感觉呢？首先是视力下降，视物变形变色，除了视物扭曲外，有的视物大小也可和实际不一样。所以一旦出现视力的下降和视物变形，中老年人就要警惕黄斑病变可能性，及时到医院就诊，以免贻误病情。如有老年黄斑变性家族疾病史的，50岁以上者应该定期进行眼底检查；太阳光强烈时出门应戴太阳镜；多吃易消化富含维生素的食物，如蔬菜和水果等；此外要忌烟。研究表明，吸烟与老年黄斑变性的发生有非常明确的相关性，因此，预防老年黄斑变性要远离烟草。

## 颐养妙招

这趟回去，看到母亲的气色比上次好了许多。

这些年来，上了年纪后，母亲饱受病痛的折磨。虽然没啥大毛病，但动不动就腰酸背痛，或者肠胃闹罢工。老毛病常发作，导致不仅在身体上，而且在心理上也有轻微的抑郁倾向。可这次，看到母亲不管是气色，还是精神状态，都有了明显好转。

我问母亲，怎么大半年没见，跟换了个人似的？

母亲告诉我，自从我上次回来那时起，她就坚持每天“抖一抖”。第一次听到“抖一抖”，我有点疑惑。后来在母亲的解释下，才知道这是母亲新学的

# “抖抖”健康法

文 / 郭华悦

一种健身方法。说起“抖”，其实并不是什么新创的养生之法，而是传统的养生妙方，只是并不为人所广知。

“抖”的动作，其实很简单。挺胸直立，两足分立与肩同，两臂自然下垂，双腿微屈，躯体有节奏地左右颤抖，颤抖时尽量使臀部摆动，以牵动上身及两臂颤抖。全身放松，其速度由缓慢而逐渐加快，幅度以自我感觉胸肌震动为度，不宜用力过猛，以舒服为佳。至于在时间方面，每次五分钟左右为佳，也可根据个人的情况，适当缩短或延长。

母亲告诉我，这“抖”字养

生法，其实不仅人类，连动物都有类似的举动。“抖”躯体，在气功中有一个专门名称，叫“抖翎”。顾名思义，这个养生法最早就是模仿飞禽抖羽毛的动作。倦鸟抖翎，可用来去疾解乏，后来古时的名医依此原理，创出了“抖翎”的养生之法。而且，不仅鸟类，就连猫狗，也常用“抖”来解乏呢！

可别小看“抖”这个动作，看似简单，功效着实不凡，不仅可以促进血液循环，缓解疲乏，还能增加肠胃的蠕动，促进消化；并且，每天坚持抖动，对于“三高”等一些慢性疾病，都有一定的疗效。

## 益寿新知

一项新的研究显示，一个人身高越矮，越易患冠心病。

研究发现，身高每减少约6.35厘米，患冠心病风险就会增加13.5%。举例来说，如果一个人身高为约168厘米，另一人身高约152.4厘米，身高较矮的人患冠心病风险就会增加32%。

早在60多年前，人们就认识到，身高与冠心病风险似乎成反比。不过，目前仍不清楚这种关联是否受到了社会经济状况、儿童期营养，以及其他因素的影响。

发表在最近出版的《新英格兰医学期刊》上的这项研究称，身高多为遗传所决定，一些遗传变异会影响一个人的身高，而生活方式、社会经济地位无法改变遗传变异。因此，身高较矮的人可能真的较易患冠心病。

# 个子矮的人易患冠心病

曹淑芬 / 编译

英国莱斯特大学的研究人员分析了近20万人的遗传库，有些人患有冠心病，还有一些人没有患冠心病。通过对180种遗传变异进行分析后发现，遗传变异不但会影响身高，还会影响冠心病风险，因为这些遗传变异的影响，身高每差距6.5厘米，冠心病风险平均就会增减约13.5%。

研究还发现，一个人具有越多与高个子相关的遗传变异，患冠心病的风险就越低。

研究人员指出尽管该研究结果对患者来说不会立刻具有临床意义，但更好地了解身高与心脏病风险之间联系的生物学机理，可能会为预防和治疗冠心病开辟新的途径。

译自美国《科学日报》2015年04月08日

## 养生一得

# 干泥鳅粉治睡觉流口水

文 / 郭旭光

许多老年人睡觉流口水，有的还伴有面色萎黄、精神疲惫、气短怕冷、口中黏腻、大便清稀、食欲不振等症，这是脾虚湿盛的表现。中医把口水称为涎，认为是人体体液的一部分，由脾所统摄控制。水湿过盛使口中涎液过多，脾虚摄摄无力，就会使其流到口外。我国民间常用泥鳅治疗流口水。泥鳅味甘、性平，具有调中益气、健脾祛湿等功能，治疗脾虚湿盛引起的睡觉流口水效果明显。

方法：将泥鳅半斤，除去内脏，晒干，炒黄研成粉末，每次5克，每日3次，白开水或黄酒冲服。但需要注意的是，应用此方时，不宜吃狗肉，因狗血与泥鳅相克；阴虚火盛者忌食；螃蟹与泥鳅相克，因此也不宜同吃。