

# 新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

## 长寿之道

# 李明启：没有一个长寿者是懒汉

文 / 祝天泽

谈到养生,有“影坛常青树”之称的著名影视表演艺术家李明启说:我很欣赏英国一句谚语,没有一个长寿者是懒汉。凡长寿者都好动,动能打通经络,动能增强免疫功能,动能减缓衰老延年益寿。我现在如此高龄,还能接戏,参与一些影视剧拍摄,这与多年来注意保健、重视养生不无关系。

李明启退休前是中国铁路文工团话剧团国家一级演员。早年从事歌唱表演,后转型演话剧。她先后参与拍摄了《家有九凤》《房奴》《胡杨女人》《你是我的幸福》《双面胶》等影视剧,荣获过飞天奖、文华奖等奖项。李明启为全国广大观众所熟悉,是因为她在《水浒传》中饰演了蛇蝎之心的王婆和在古装喜剧《还珠格格》中饰演心狠手辣的容嬷嬷。而现实生活中,她是个十分善良的老太太。她将剧组人员吃剩的饭菜收集起来,喂养附近的流浪狗和流浪猫,坚持了数月之久。她的善举获得广泛好评。

“2013年国家老龄办、卫计委颁布了《中国老年人健康指南》,指南要求有条件的每个老年人日步行6千步,或者坚持半小时体育锻炼,如跑步、打太极拳、游泳、跳舞、骑自行车等。我早就实行了,受益颇多。”每天早晨起床后,李明启在稍微活动一下身体后,便开始在室外步行1000米,直到身体微微出汗。外出时只要路程不太远,她都尽量走着去。李明启还喜欢做家务,买菜、烹饪、打扫房间,即使工作再忙,她也尽量亲自去做。她还喜欢做手工,冰箱上的手工艺品、沙发上的坐垫、老伴蝓蝓罐的漂亮外套,均出自她之手。有时候家里来了客人,她还亲自下厨做几个可口的菜肴,招待大家。李明启说:中央电视台放过一部采访百岁老人的专题片,片中的七八十位百岁老人,有的打拳舞剑,有的在田间劳作,有的忙于家务,有的爱好书画,没有一个是闲着的。他们的长寿秘诀是:动则不衰。“娇生惯养、四肢不勤、弱不禁风的人很难健康长寿。”

在拍戏之余,李明启喜欢用钩针织毛衣、织饰物,一些同行都觉得好奇:毛衣、饰物,百货店有的是,买就是了,何要一针一针地织,多费劲!李明启笑笑告诉大家:“你们不懂,这也与健康有关!一些医学专家说:人的两只手密布着成千上万根神经,它们都联着大脑,手部多运动都会使大脑受益,手越勤快,大脑就越灵活,反应就越快,记忆力就越强。我良好的记忆力就是这样锻炼出来的。”一次,李明启在《家有九凤》中饰演老太太,在拍一个场面时,2000多字台词,她一气呵成,拍摄也一次成功,导演连连夸她记忆力超强!

李明启在饮食上是“四不主义”:不暴饮暴食,不挑食,不吃垃圾食品,不吃无证摊贩上食品。她说:而今各种疾病很多,这多与病从口入有关。生活中一定要养成良好的习惯,把好食品安全关,防患于未然。李明启对一日三餐也作了严格安排,坚持做到“早餐吃得好,午餐吃得饱,晚餐吃得少”。她还喜欢吃一种东北乱炖的菜肴,把肉末、豆腐、蘑菇、胡萝卜、青椒、大白菜等放在一起炖。这种菜肴营养丰富、味道很好,特别适合中老年人。“乱炖”中,别的蔬菜可随着时令更换,但李明启惟独对胡萝卜情有独钟。她说:“胡萝卜有养血排毒、益肝明目的功效,人称‘小人参’,我每天都吃。”

“老年人要排除年龄上的障碍,一定要多接触青年人。青年人朝气蓬勃,富有理想,充满活力和创造力,在接触中,他们的热情、激情会时时感染我,使我也变得年轻了。”在拍戏之余,李明启最喜欢与同剧组的年轻演员交流,听取她们对演戏的看法,与她们一起分享成功扮演角色的快乐。每次拍完戏后,她会主动把一些年轻演员请到家里,烧上一桌菜,边品尝边回顾游戏中的乐事,总有说不完的话。“开心与健康永远是一对好伙伴,我正是在与这些年轻人的交流中收获了健康。”

李明启最后说:健康第一,名与利、有多少钱都不那么重要。晚年生活有质量,全家人和睦和睦、快快乐乐最重要!



## 古法今用

# 五脏养生“40字诀” 文 / 曹月琴

关于五脏养生,我国古代医书有句长达40个字的格言:“宠辱不惊,肝木自宁;动静以敬,心火自定;饮食有节,脾土安和;调息寡言,肺金自全;恬淡少欲,肾水自足。”上述“40字诀”充分强调了心理养生与饮食调节,是传统中医养生学的经典语句。

**宠辱不惊 肝木自宁** 人的一生中,难免会遇到高兴或不高兴的事,以及被人赞扬或批评的事;用老百姓的话说,就是好听或不好听的话。被人宠着的时候,不要太兴奋,否则会忘乎所以;而被人贬低的时候,也不要太丧气,否则就没有了志气。尤其是切不可怒气冲冲,因为在人的“七情”之中,只有“怒”最伤人。所谓“怒伤肝”,怒会耗散肝血,助发肝阳上亢。而肝阳一旦上亢就会出现头晕、目眩、失眠,甚至诱发中风等恶疾。若能做到宠辱不惊,肝气则会舒条有序,神志随之也会安宁无恙。

**动静以敬 心火自定** 有道是“动以养形,静则养心”。但养形与养心两者是完全互惠的,

唯有形体康健,心情方能舒畅;而心情一旦舒畅,则更有利于形体的健美。喜静则静,喜动则动。动中思静,静中思动。唯有动静结合,身心方能自如。倘若动静失于常态,或者体形劳累,则会伤及心血;而劳心一旦过度,则血脉不能通畅,随之形体也会感到疲乏。所以说,血脉的流通,要有“动”以养形;精神的安定,要有“静”以养心。唯有动静有序,才能使心神、心血、心脉三者正常有序地工作。

**饮食有节 脾土安和** 《黄帝内经》上说:“饮食有节”是非常重要的长寿因素。胃主纳谷,脾主运化,饮食有节,饥饱适宜,五谷才能化为气血充养五脏六腑;反之,饮食无有节制,过饱则伤肺,过饥则伤气,过酸则伤筋,过咸则伤骨,过甜则伤血。特别是暴饮暴食,烟酒无度,则必然会伤及脾胃,而脾胃受伤,气血津液则大量减少,又何谈健康?所以要使脾胃(包括肝胆及大小肠)的安康,节制饮食为第一要素。

**调息寡言 肺金自全** “肺如钟,撞则鸣,风寒入,外撞鸣,

虚劳损,内撞鸣。”这是清代中医名家陈修园对肺系疾病因素的总结,调息不当,外卫不固,风寒湿热经常侵犯皮毛,肺的呼吸功能受到阻碍,就会诱发气管炎、哮喘病等疾患。要使肺金得清,首先要调和气息,气息调和好了,肺金则自然安宁。中医认为,肺为发声之腑,说话过多,会伤及肺气与肺阴,出现嗜睡、咽痛、语怯等病患。所以说,保护肺腑,寡言少语与调息适度同样重要,两者缺一不可。

**恬淡少欲 肾水自足** “五脏六腑之精气皆藏于肾。”肾主精气,主生殖及人的发育。人的性欲,不可过纵,亦不可闭欲,而应当是有情少欲。特别是人过中年,房事生活应随着年龄的增长而相应减少。人的精气神中,精是物质基础,肾精充足了,方能有元气,而元气充沛了,才更有“神”。倘若整天沉醉于色情之中,肾精的过度外泄,必然会使脏腑功能衰竭,免疫能力下降,一旦物质基础的“精”枯竭了,生命也就终止了。所以说“恬淡少欲”当是养生保健的重要内容之一。

## 饮食养生

# 防暑饮料任君选

文 / 郭旭光

服,不拘时。

**三鲜饮:**新鲜竹叶、荷叶、薄荷各30克,加水煎煮约10分钟取汁,再加入适量蜂蜜代茶饮。可生津止渴、清热解毒。

**香薷饮:**洗净的香薷10克、厚朴5克,用剪刀剪碎;白扁豆5克炒黄捣碎,放入保温杯中,以沸水冲泡,盖严温浸1小时,代茶饮,每日2次。对于夏季感冒,以发热、头重、倦怠、吐泻为主症者,效果较好。

**三仙饮:**金银花10克,土茯苓20克,生蚕豆30克,加水煎煮,以蚕豆煮熟为度,饮汁食豆。有消暑健身、清热解毒的作用,尤宜用于三伏天好生痱子、疮疖者。

**五豆汤饮料:**绿豆、赤小豆、白小豆、黑豆、白扁豆各适量,生甘草10克,煮沸放凉后代茶饮。本汤营养丰富,味道甜美,可消暑解渴。

**盐茶:**茶叶10~15克,食盐7克,用开水2500毫升泡开,晾凉(或冷冻一下)后饮用。有解热祛暑之功。

**菊花茶:**菊花9克,茶叶3克,沸水浸泡,徐徐饮用。

**茉莉花茶:**茉莉花3克,青茶3克,藿香6克,荷叶(切细)6克,以沸水冲泡,不拘时服用。

**银花绿豆饮:**绿豆60克,加水煎汤取汁,加金银花10克,蜂蜜适量,煎20~30分钟去渣饮服。

## 益寿新知

最近,美国西北大学范伯格医学院的研究者发现,有一类人的大脑在年老以后也能保持年轻。他们的大脑状态比同龄的普通老人要年轻几十岁,拥有更充沛的神经元。研究者们称这类老人为“超级老人”。“超级老人”的大脑状态看起来跟同龄老人有明显不同。他们的记忆能力堪比年轻人。研究

# 勤思考有助大脑年轻

文 / 隽秀

者认为,识别“超级老人”的记忆能力形成因素,将有助于提高大多数老人的认知能力,使普通老人的大脑也能保持年轻活力。

大脑有着惊人的认知潜能。研究发现,勤于思考的人脑血管多呈扩张状态,脑组织有足够的血液、营养供给,为延缓大脑衰老提供了物质基

础。因此,勤用脑的人,尽管年龄高达七八十岁,但他们的思维过程还是很敏捷,并保持着完整的认知能力,其听力、视力和反应能力均较同龄人好。而整天懒于思考的人,随着时间的推移,他们会逐渐出现不同程度的记忆力减退、反应迟钝等现象,甚至会导致老年性痴呆的发生。