

徐笑灵:笑对人生长寿灵丹

文/李桃根

被苏浙沪滑稽界誉为“江南滑稽一怪”的上海曲艺家徐笑灵八十岁了。记者应约来到徐汇区乌鲁木齐中路的徐宅,采访了徐笑灵。年值耄耋的他精神焕发、思维敏捷、谈笑风生、幽默风趣。与徐老聊天简直就是开心、惬意、愉悦的精神享受。

**调皮风趣可爱**

看过徐笑灵的滑稽表演,就会对他那独特的嗓音过耳不忘,他的嗓音怪得出奇,“高、精、尖”从上到下差不多有四个八度的音域,在苏浙沪“滑稽迷”中颇有名气,深得观众的喜爱。别看他黑黝黝的,生得矮小精瘦,一生调皮、风趣、可爱,现虽耄耋之年,但远远看去还像个中学生。他往台上一亮嗓音,便会引来满场的欢笑。沪上滑稽界泰斗杨华生曾称道他:“爷娘养的,老天爷给的天赋,江南一绝,独此一家;他得天独厚的嗓音是滑稽界十分难得的人才。”滑稽大师周柏春也曾幽默赞许说:“依的独脚戏,啥人都学不到、也抢不走的。”

**自创养生五要素**

徐老快人快语、开门见山地谈了他的养生延年“五要素”:一膳食要合理、二睡眠要早点、三手脚要勤点、四心态要好点、五天天要开心。他每天的膳食以“五谷饭”(小米、玉米、薏米、高粱米、大米)为主;菜要清淡、少油腻,多食时鲜蔬果、鱼虾蟹等;少吃红肉、油炸、腌腊之类。饭吃到七、八分饱为宜,因为自己年纪大了,消化机能已逐步减退,过饱不利于肠胃的消化和营养的吸收。他每天21时雷打不动,准时上床休息,次日6点前起床,从不睡“懒觉”和“回笼觉”,起床前,他坐起做自创的“三三保健操”,即先双手互搓三分钟(活络双手脉搏、穴位);再用双手搓头三分钟(疏通脑神经);最后闭目静坐三分钟(安神静心、防供血不足)。徐笑灵常说:“如今的老年人物质条件富裕、生活上吃穿不愁,但精神上有失落感、精神‘食粮’不足。他兴趣广泛、情趣高雅,书房中长条桌上整齐码放着各地方的戏曲、方言译著等书籍和十多只形状各异的精致蟋蟀盆,隐隐传来阵阵蛐蛐的吟叫声;两只鸟笼里分养着口齿伶俐的鹩哥和鹦鹉;花盆里栽种了多样“多肉”类植物。

他每天没有特定的体育锻炼,但坚持迈开腿、多走路,每天至少1小时的行走,如去菜场、超市购物,小区绿地散步;有时甚至不乘升降电梯,从底楼“爬行”到其居住的8楼,以此来增强自己体能和意志。闲逸时还喜欢搓搓“小麻将”,他幽默地调侃,搓“小麻将”能增强脑筋思维,预防老年痴呆症,但也要有良好的心态。他自编了几句顺口溜:搓搓“小麻将”,来来“白相相”,赢了切莫笑断肠,输了更勿心跳快,辰光顶多2小时、一塌刮子两只“洋”(沪俚语:总共2元钱的意思)。徐笑灵的人生经历也很坎坷、艰辛,在上世纪六七十年代,正当他演艺事业“走红”之际,有些人(包括同行)对他产生“羡慕嫉妒恨”,在背后对他的人身攻击屡见不鲜。但他一笑了之,自己从来不为之生气、更不怨恨“开坏”他的人,他始终恪守“有则改之、无则加勉”和“心中有数、朋友照做”的原则,宽容、包容他人。对烦恼、不快的事从不隔夜。

他的口头禅:“心有多宽宏,人生道路才有多宽广;人要拿得起、放得下,自然才能心宽体健……常言道:‘笑一笑,十年少,毛病跑,身体好;笑口常开勿会老、独乐乐不如众乐乐;生命不息、笑声不止’……”他是这样说的,更是这样做的。

饮食养生

随着秋风渐凉,来就诊的过敏性鼻炎患者明显增多。过敏性鼻炎中医称为鼻鼽,多因禀质特异,脏腑虚损,兼感外邪,或感受花粉、粉尘及不洁之气所致。以突然或反复的鼻痒、喷嚏频作、清涕如水、鼻塞等症状为主要表现的鼻病。这里介绍几款行之有效的药膳方,以供患者选食。

**抗敏粥** 原料及制法:乌梅、五味子、白芍、银柴胡、防风、苍耳子各9克,粳米100克,大枣8枚。先将乌梅、五味子、白芍、银柴胡、防风、苍耳子洗净并浸泡半小时,大火煮沸后改小火煮15分钟,去渣取汁;将粳米、大枣洗净,加入药汁中,再酌加清水共煮至米烂即成。每日1剂,分早晚2次服食。适用于过敏性鼻炎发作期。

**鳝鱼煲猪肾** 原料及制法:黄鳝250克,猪肾100克。将黄鳝洗净,切段,猪肾洗净去筋膜,同煲熟,调味即可。佐餐食用。适用于过敏性鼻炎属肾虚型者服用。

**神仙粥** 原料及制法:生姜6克,连须葱白6根,糯米60克,米醋10毫升。先将糯米洗后与生姜同煮,粥将熟时放入葱白,最后入米醋,稍煮即可食用。每日1次。适用于过敏性鼻炎属风寒型者服用。

**过敏康茶** 原料及制法:黄芪、百合各15克,丹皮10克,辛夷、生姜各9克,乌梅、黄芩、生甘草各6克,大枣4枚。将以上9味药洗净(辛夷以纱布包),同放入砂锅内,加适量水浸泡半小时,大火煮沸后改小火煮20分钟,连煎两遍,将头煎、二煎药汁混匀即成。每日1剂,以药汁代茶饮。适用于过敏性鼻炎属卫表不固、肺经蕴热者服用。

**屏风粥** 原料及制法:黄芪30克,防风9克,大枣8枚,粳米100克。将黄芪、防风洗净,水煎去渣取汁备用;将大枣、粳米洗净,同置锅中,加入药汁及适量水,共煮至米烂粥成。每日1剂,分早晚2次服食。适用于素有过敏性鼻炎病史,体质为肺气不足型者,缓解期服用。

**黄芩炖猪肚** 原料及制法:黄芩15克,猪肚250克,葱段、生姜片、酱油、食盐、味精各适量。将猪肚洗净、切丝;黄芩洗净并包纱布,与葱段、生姜片、酱油共放入砂锅中,加适量水,共炖至猪肚烂熟,去药包,调入食盐、味精即成。佐餐食用,每周两次。适用于过敏性鼻炎而有肺火征象者。

**灵芝红枣鹌鹑蛋汤** 原料及制法:灵芝15克,红枣10枚,鹌鹑蛋5个,冰糖适量。将鹌鹑蛋煮熟去皮;灵芝洗净切碎;红枣去核,同放入锅中加水,烧开后加入冰糖,小火炖30分钟即成。每日1剂,晨起或睡前服。适用于素有过敏性鼻炎病史,体质为气血两虚型者,缓解期服用。

药膳调治过敏性鼻炎

文/郭旭光

中,加入药汁及适量水,共煮至米烂粥成。每日1剂,分早晚2次服食。适用于素有过敏性鼻炎病史,体质为肺气不足型者,缓解期服用。

**黄芩炖猪肚** 原料及制法:黄芩15克,猪肚250克,葱段、生姜片、酱油、食盐、味精各适量。将猪肚洗净、切丝;黄芩洗净并包纱布,与葱段、生姜片、酱油共放入砂锅中,加适量水,共炖至猪肚烂熟,去药包,调入食盐、味精即成。佐餐食用,每周两次。适用于过敏性鼻炎而有肺火征象者。

**灵芝红枣鹌鹑蛋汤** 原料及制法:灵芝15克,红枣10枚,鹌鹑蛋5个,冰糖适量。将鹌鹑蛋煮熟去皮;灵芝洗净切碎;红枣去核,同放入锅中加水,烧开后加入冰糖,小火炖30分钟即成。每日1剂,晨起或睡前服。适用于素有过敏性鼻炎病史,体质为气血两虚型者,缓解期服用。

老年甲亢饮食调养“一保一增”

文/黎洁

癌症的症状。所以老年性甲亢病人常被误诊为心脏病、胃癌和消化道疾病,靠不典型的症状来诊断老年性甲亢,是很困难的。因此,必须提高警惕,在做好甲状腺功能检查保证就医的同时,科学合理饮食有利于减轻和预防代谢紊乱加重,改善消化道功能,反之则不利于患者。由于甲亢属于超高代谢综合征,基础代谢率增高,蛋白质分解增强,需要供给高蛋白、高热量、高碳水化合物和高维生素饮食,以补充其消耗,改善其全身营养状态。老年甲亢饮食调养要“一保一增”:

保证热能供给——甲亢患者与同龄人相比,其热能的供给要稍高一些,较平时增加30%-60%。为了避免一次性摄入过多,可适当增加餐次,或在早餐和晚餐后的2小时左右吃一点水果和点心。通过增加热能供给,促进机体糖脂代谢恢复正常,降低蛋白

质分解率。随着病情的稳定和症状缓解,需要调整热能供给量,逐渐恢复正常热能供给量。在此基础上,合理补充蛋白质。甲亢患者要注意增加蛋白质食物摄入,但增加部分应以豆类、牛奶和鸡蛋为主,切忌大量食用肉类,特别是牛羊肉。因为肉类有刺激兴奋作用。可加重潮热、多汗等症状,故而每日食用肉类一般不要超过50克。

增加矿物质及维生素——特别要注意钾、钙、镁等矿物质的补充,多食谷类、肝、鱼、蛋黄、黄豆、香蕉和橘子等食物。新鲜蔬菜不少于500克/日,多吃一些新鲜瓜果如黄瓜、西红柿、豆角、西瓜等。但含植物纤维过多的食物如芹菜、韭菜等则要少吃一些。另外,做到饮食有节。忌食辛辣食物;忌食含碘多的食物如海带、紫菜等海产品;少喝浓茶、咖啡,不喝酒、不抽烟。

颐养妙招

作为一种历史悠久的补品,阿胶早在古代就深受推崇。李时珍著《本草纲目》载:“阿胶《本经》上品”,说明当时的古人已经对阿胶的药用价值有了一定的认识。到了明代,何良俊有诗云:“万病皆由气血生,将相不和非敌攻。一盖阿胶常左右,扶元固本享太平。”此诗充分体现了阿胶补血的显著功效。

近年来,膏方有着比营养保健品更为明显的疗效,越来越为中老年人青睐。其中“阿胶、人参、鹿茸”并称膏方的三大上品,最被人推崇和喜爱。但人参、鹿茸性子刚烈,不可长吃。而阿胶由驴皮熬

秋服阿胶好处多

文/隽秀

成,味甘性平,含有多人体必需的氨基酸和铁、铜、锌等微量元素,不但是滋阴补血之上品,而且可以增加各种膏剂的稠度,在补血和提高人的免疫功能等方面具有确切的疗效,因此阿胶在膏方中很受欢迎。

阿胶能促进造血功能,可补血养血。《黄帝内经》里说:“肝受血则能视,足受血而能步,掌受血而能握,指受血而能摄。”中医认为血是一种赤色的液体物质,来源于水谷精气,在血脉中按一定规律循环流动,用来滋养人体内外上下各部组织器官。若失血过多,所耗之血一时未能补充,