

金色池塘 / 长命百岁



“百病生于气,这句话有一定道理。人要健康长寿就要少生气,不生气,常使快乐伴随自己。三国时代有‘诸葛亮三气周瑜’一事,周瑜最后一次生气时叹了口气说:既生瑜,何生亮!连叫数声而亡,死时才36岁。一家权威的医学杂志指出:暴躁易怒的人心脏病发作或暴毙,比较起冷静、不易生气的人,发生率在两倍以上。不生气是一种很好的养生方法。”这是被老舍先生誉为“洛阳牡丹”的豫剧表演艺术家马金凤在接受采访时说的一番话。

年逾九旬的马金凤是国宝级豫剧大师。她6岁学戏,7岁登台,13岁时就演穆桂英。成年后拜梅兰芳为师,技艺日趋精湛。她唱腔高亢、清脆、甜美、朴实,深受广大观众喜爱,主要代表作有《穆桂英挂帅》《花打朝》《花枪缘》《杨八姐游春》等。她曾任洛阳豫剧团团长、中国剧协河南分会副主席。

谈到养生之道,马金凤说:养生很重要,这是一种生命之道,长寿之道。我的实践体会是——

人不能闲着。“闲着容易血脉不畅,多动手脚,多动身体,能使经络畅通,达到阴阳平衡,有利于新陈代谢,能促进健康与长寿。”每天练功是马金凤的必修课,已坚持了数十年,即便八九十岁高龄,她也坚持着,不放弃。每天上午或下午一段时间,她总要弯弯腰,压压腿,踢打腾跃一番,她还爱玩电脑游戏,一玩就是一个多小时。马金凤说:人的生命就像长河里的水,不断地流动,生命才会永不停歇。经常受阻,不流动,就会成一

长寿之道

豫剧大师马金凤的养生之道

文/祝天泽

潭死水,从而失去生命。

人要常做好事,这也是马金凤的人生哲理。她说:常做好事,心里坦然,心情舒畅,免疫力提升,自然有益健康。每年她都要随团到各地演出,场次在100场以上,有的还是属于公益性的慰问。她把观众放在至上的地位。有一次开封一位农村教师追到洛阳要看她戏,马金凤刚演出回来,得知后把他从火车站接到自己家中,专门为他唱了几曲,还送给他一本自传,与他合了影。那位教师感激地说:马老师没有一点架子,是地地道道的人民艺术家!马金凤把钱看得很轻。一次她在台湾演出,突闻家里遭窃,同事们都为她着急,但她不急。回到家里,人们发现老马住的是几间破旧的屋子,看的是九英寸黑白电视机,小偷光顾,什么有价值的东西都未找到。马金凤说:“人活着不能只为自己吃得好、穿得好、玩得好,要多为他人着想。在帮助他人中,自己也获得了心灵上的快乐。”

保护好嗓子。马金凤说:嗓子是“我的武器”,是我艺术生命的所在,护好嗓子至关重要。为了保护好嗓子,她不吸烟不喝酒,甚至鸡鸭鱼肉都不吃,仅吃一些绿色蔬菜、豆制品和面汤。而今她已九十多岁,嗓子仍如此清脆洪亮,与长年来的饮食不无关系。

宠辱不惊,随遇而安。在马金凤看来,在养生中,精神上的修炼是第一位的。人生不可能事事顺心,处处如意。不如意事常会发生,人要理性对待它们,保持平和的心态,要放得下,不钻牛角尖,不斤斤计较,这对保持身体健康很重要。“文革”中,马金凤作为“反动权威”、“戏霸”受到批判,被下放劳动改造。但她想:我出身贫寒,从小学戏,没干过对不起党和人民的事情,何罪之有?将来我还是要复出登台演戏的。凭着对信仰的坚持,她迈过了艰难的政治关卡。粉碎“四人帮”后,迎来了文艺上的春天,她以精湛的演技,频频登台亮相,获奖众多,鲜花簇拥,媒体赞扬她是“国宝级人物”。但马金凤仍虚怀若谷,视人民为“自己的衣食父母”,经常赴企业、社区、煤矿、部队进行公益性演出,赢得了人民群众的一片赞誉声。

养生品花茶

文/曾闻

梅花茶。用白梅花5克,白糖15克;将白梅花、白糖一同放入杯内,用开水冲泡,代茶饮用。此款花茶具有疏肝和胃,行气化痰的功效,适用于肝气犯胃疼痛症状。

春兰茶。用春兰花5克;将春兰花洗净,用360克水煎煮,待水剩至200克时离火,去渣取汁,代茶饮;此款花茶的特点是清香扑鼻,理气解郁,并具有清除肺热的功效。

水仙花茶。用水仙花5克,菊花15克;将上2味混匀,分2次放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用,每日1剂;此款花茶具有疏风清热,除湿消肿的功效。

荷花茶。用荷花6克,绿茶3克;将上2味放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用,每日1剂;此款花茶具有清热祛湿,活血止血的功效,适用于血瘀所致的月经量多,腹痛,吐血,跌打损伤等症。

百合花茶。用百合花15克;将百合花放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用,每日1剂;此款花茶具有润肺、清火、安神的功效,适用于眩晕,咳嗽,夜寐不安等症。

槐花茶。用槐花15克,绿茶20克;将上2味混匀,分3次放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用,每日1剂;此款花茶具有清热泻火,利湿凉血,降压的功效,适用于肝郁化火、风阳上扰型高血压。

美意延年

心理健康助长寿

文/毛颂赞

● 性格“阳光”人长寿 英国研究人员发现,百岁以上的老人往往具有共同的性格特质,具有阳光般的好性格,他们不仅不厌世,大部分都非常开朗和热爱交际;长寿老人大多数个性外向、乐观、随和;笑是他们生活中的重要部分,且也有广大的社交网络。他们直接表达情绪,而不是把情绪埋在心底。

● 爱“较真”的人更长寿 心理学家研究发现,喜欢较真、认真严谨、有点压力的老人,往往更健康长寿。专家认为,个性执著、做事有点较真的人,通常有着良好的生活习惯,比如,他们抽烟、酗酒的可能性会更小。这项研究的结果能够帮助人们重新认识:老人应该拥有管理自己的能力,对有些事情一定要较真。

● “不服老”更能长寿 心理学家研究发现,如果老年人认为自己比其他同龄人身手敏捷、有活力,而不是老朽、不中用,那么他们更容易从疾病中恢复。心理专家认为,老年人对待老化的态度会逐渐变得积极;“不服老”的精神让他们勇于面对各种难题,使他们更健康长寿,也降低心脏病的患病率。

● 同情心使人长寿 美国圣地亚哥的研究人员发现:老年女性对于陌生人更具有同情心。研究人员指出,随着年龄的增长,富有同情心的行为与

健康和幸福程度更高之间存在着相关性。如果能够培养自己的同情心,就有望改善健康和幸福程度,甚至是促进长寿。

● 反应迅速的人寿命长 英国研究人员发现:人做出反应的时间是最好的寿命指示器,比通过血压、锻炼量或体重来预测寿命更加准确。就过早死亡的可能性而言,反应迟钝的人比反应迅速的人高出2倍多。研究人员指出,人的反应时间是衡量他们智力的一个标准,而智力又是人体“系统性完整”的指示器。越来越多的证据表明,智商更高的人更长寿更健康。

● 婚姻有助长寿 美国行为科学研究人员发现,与成年后一直处于稳定婚姻状态的人相比,从未结过婚的人早逝的可能性高出近2倍。中年时期拥有一个伴侣具有保护作用。单身和失去伴侣后没有再有伴侣的状态会增加中年丧生的危险性,同时降低了活到老年的几率。

● 精神疾病缩短寿命 英国研究人员一项研究显示,严重的精神疾病会使人的寿命减少7~24年,对身体危害程度比重度吸烟还要严重。如精神分裂症患者的寿命平均减少了10~20年;躁狂症患者的平均寿命会减少9~20年;忧郁症患者的寿命平均减少7~11年,而药物、酒精滥用者的寿命则平均减少9~24年。

走进国学殿堂 品味幸福人生

静安区老年大学“国学精粹”特色课程介绍

一、《道德经》解读

《道德经》,又名《老子》,由战国时期道家学派整理而成,记录了春秋晚期思想家老子的学说,是中国古代先秦诸子分家前的一部著作,为其时诸子所共仰,是道家哲学思想的重要来源。本课程通过对《道德经》的解读,提高老年人古文修养,以优秀传统文化养护心灵,通达对当今中国社会发展的了解和认识。

上课时间:周三 13:30-15:30 ;学费:80元。

二、《论语》解读

《论语》是中国春秋时期一部语录体散文集,主要记载孔子及其弟子的言行。它较为集中地反映了孔子的思想。本课程通过对《论语》的解读,帮助老年学习者了解掌握《论语》的基本思想,引导老年学习者懂得如何鉴赏名家名作,提高老年人国学修养和文化素养,使老年人老有所学,老有所乐。

上课时间:周四 13:30-15:30 ;学费:80元。

三、《孟子如是说——古今漫谈》

谈历史并非是“纸上谈兵”,而是要以史为鉴;谈哲学并非要“空中筑楼”,而是要立足于现实。当“哲学”相遇“历史”,则能让今人更好享受生活之趣,感悟生命之美。本课程希望通过对孟子思想的充分挖掘,与学员进行互动交流,以丰富学员的精神世界,并且热忱希望与学员一起探讨、发掘孟子的思想对今人现实生活的启示。

上课时间:周二 9:00-11:00 ;学费:50元。

四、《家规家训家风》

家训是中国人期望家风长久流传的最主

要表达方式;家风的传承,承载着一个民族的思想延续,承载着一个民族的文明教育。本课程带领我们穿梭于古今之间,了解文化传承,永续传世家风。课程内容包括:中国传统家规家训源流演变的历史介绍、传统家规家训的经典著作选读、传统家规家训的思想方法、历史价值以及新时代的家庭教学经验的探索。

上课时间:周一 13:30-15:30 ;学费:50元。

五、《如何做快乐长者》

本课程定位于为老年朋友提供一些简单实用的方法,为老年朋友增加更多的生活快乐,主要包括三个方面的内容:对快乐的认识,发现生活中的乐趣;如何破解生活中的烦心事,学习改变的方法;简单实用的快乐方法。生活中,您只要学习这些简单实用的快乐方法,快乐就会来到你身边。

上课时间:周二 9:00-11:00 ;学费:50元。

静安区老年大学(静安文化进修学校)招生须知

一、招生对象:身心健康无重大生理心理疾病,能坚持正常学习且年龄在50岁至80岁,具有中学文化程度以上的离退休人员。

二、报名手续:请带好身份证原件,刷证报名(港澳台及外籍人士凭本人有效证件)。

三、报名时间:截止日期9月30日,每天上午9:00-下午4:30(国定假日除外)。

四、报名地点:静安区业余大学招生处(胶州路601号,昌平路口)。

五、咨询电话:62530762;62550900*2。

六、上课地点:胶州路601号静安区业余大学内(近昌平路)。公交23、24、40、54、76、113、138、717、765、830、轨交7号线昌平路站(4号出口)。(详见招生简章)