

娄际成艺树常青话养生

文/宋连庠

长寿之道

演艺大家娄际成,老当益壮树常青。

曾任上海青年话剧团团长的上海话剧艺术中心国家一级演员、国务院政府特殊津贴享有者娄际成先生,是一位赢得“2010年全国戏剧文化奖、话剧金狮奖、2011年与2013年度上海文艺家荣誉奖”等殊荣的学者型演艺名家。际成癸酉1933年腊月生于北京,属鸡,虽已年逾“杖朝”(《礼记》:“八十杖于朝。”)之龄,却思维睿敏,腰腿硬朗,神采烨然(见图),中气醇厚。七十九岁时,娄际成即当仁不让地先后主演了两出大戏:《永远的陶行知》与《吁命》,妙肖传神地演活了爱国教育家陶行知和当代肝胆名医吴孟超,获得广大观众、陶行知研究女学者叶良骏与九旬医家吴孟超的赞许。今年九月初,为纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利七十周年,娄际成还携老友张名煜、郑毓芝、刘玉、魏宗万、徐幸与七位青年演员同台,激情澎湃地朗读了于伶的《夜上海》、夏衍的《法西斯细菌》与郭沫若的《屈原》,为新老观众展现了七十多年前抗日救亡戏剧的独特魅力,而赢得大家的点赞。若问:娄际成有何颐养保健之道?据际成实话实说:除“遗传基因较好,少时爱好武术,下乡劳动锻炼,秉性达观好强,戒烟品茗睡足”以外,贵在“养心二乐”。

乐在演艺教学。话剧影视表、导演是一种“苦得其所,乐在其中”的雅艺事业,主要是脑力劳动,对于神灵的大脑,是“用进废退”:脑若适当常用,则愈用愈灵,定然延缓衰老,增强免疫力。际成赋退后,是身退而艺不退,古稀之年起,又结合数十年的演艺实践与体验,应邀于广东亚视、新加坡与复旦大学视觉艺术学院,饶有情趣地上了六年“传道授业解惑”的艺术辅导课,以培育英才为一己之大乐。至今年高八旬,际成仍欣然应邀去上海市文联主办的“编剧培训班”,为年轻艺友传授富于实效的创作之道。际成说:“在演出与讲课活动中,幸有与观众、学员交流互动的机缘,此中的欣慰,实有大益‘身心双健,焕发青春’的奇效!”信哉际成之言也。

乐于煮字烹文。适当笔耕,富于手脑谐动之乐。近年,娄际成在上海戏剧学院陈明正老教授主编并作《总序》的《以镜照镜·上海戏剧学院优秀毕业生表演艺术研究》(第一辑,漓江出版社出版)一书中,撰写了《我的戏剧人生》与《演员的性格化演技》,又以“上海市语言文字工作者协会朗诵艺术委员会委员”的身份,为《朗诵水平等级考试纲要》一书(上海版)撰写了李白《将进酒》一诗的“朗诵提示”,其文言精意赅、情辞理三美,富于“点拨”实效,深受考级者之欢迎。今春,娄际成精心编撰的一部四十余万言、图文并茂、雅俗共赏的回忆录《我与他——创造角色纪实》,由中国戏剧出版社闪亮推出。陈明正教授在序中说:“这本书叙述都是一个个实例和创作过程,对初学者特有好处……又能体验与体现相结合,中西表演理论互相融合,带有民族特色,许多表演理论上也有突破。”善哉其言也。正由于这部“纪实”“对初学者特有好处”,因而,因主演《宝莲灯》《真命小和尚》等片而蜚声遐迩的青年演员曹骏,很快购阅了娄老师的这部好书。娄际成这份“八十自寿”献给社会的雅礼,不禁又让我忆及际成当年在上海音乐厅声情并茂地朗读陶铸的精美散文《松树的风格》时的动人情景。际成六十年以演艺生涯的老当益壮的无私奉献,不正体现了“要求于人的甚少,给予人的甚多”那样“松树的风格”么!明代养生家吕坤《呻吟语》云:“事从容有余味,人从容有余年。”又俗称:“五十婆婆七十翁,老来情比少时浓”。股盼年逾八旬的娄际成,在花甲贤侣的关心下,悠然而从容地恬度晚晴生活,切勿过劳,以防宿疾“症症”之复发也。也欣闻际成的两个儿子:娄炜与娄烨,早已立业成家,硕果累累,老二并添了孙辈,这些都让父母深感欣慰而益寿长年。中秋国庆佳节来临,喜闻将有知音稔友三五,应约雅集于际成位于松江九亭的绿化新寓,又何其福祿乐也。正是:老当益壮焕青春,艺树长青娄际成。表演讲学又笔耕,乐享天伦颂晚晴!



美意延年

著名作词家乔羽先生,生于1927年,今年已是88岁高龄了,身体硬朗,精神矍铄,每天还在创作。他的养生之道也颇耐人寻味。

对于一般人追求的“长寿”,乔先生则认为:“我好像不大在乎长寿短寿。没求过我必须活多大才好,该活多大就活多大,谁能管得了这事。很多人稍微岁数大点,就老想着‘不知道哪天就……’一天到晚瞎琢磨,这也不能吃,那也不能动。我不苛求什么长寿,因此也用不着在这上面花心思,从不吃什么补药……”这种顺其自然,不求长寿的养生观,反而使他安享长寿!

对于锻炼,乔先生说:“我也没怎么锻炼。惟一的‘锻炼’

不求长寿寿自高

文/孟祥海

是按我的习惯,每天到户外走点路,但也不是那种为了锻炼而走路……我走路漫无目的,到街上转转,或者买点东西,每天一两个小时,轻松自由,一天不这样走走,就觉得不舒服。这算是我不是为了锻炼的锻炼。”

晚年,他还喜欢垂钓,不过,他追求的是“钓胜于鱼”的境界。这种不为而为,无为而无不为,恰是其有别与常人的锻炼观!

乔先生认为,生活不会亏待任何一个正常人,也不会对哪个人过分地眷顾。要多一些乐观,少一些世俗功利心。比如他作词1000多首,而一般人熟悉的只是歌唱家,且歌唱家唱一首歌,比创作一首歌词的收入高出百倍千倍,而对此,乔先

生只是“哈哈”一笑:“社会分工不同啊!”

乔先生心态平和,淡泊利禄,乐观豁达;遇事看得开,险夷无碍,宠辱不惊。如在“文革”下放劳动中,乔先生被安排去洗那些又脏又臭猪杂碎,先生总是乐呵呵地接受任务,津津有味地翻来倒去,把肠、肝、肺收拾得干干净净。他说:“别人可以让我受辱,我则把受辱当修炼。”

平常,乔先生还爱啜吸几口酒,抽几口烟,也爱广交朋友;平日里喜欢钓鱼。他说,尤其喜欢雨中垂钓。这些都是其身体健康不可忽视的因素。“青山在,人未老。”乔羽先生的这种不刻意的养生,恰是养生的最高境界!

养生一得

秋天到了,慢性鼻炎又迎来了多发季节。慢性鼻炎不是大病,却是顽疾。中医认为伤风感冒余邪不清就很易患上此病。日常生活中可适当配合汤疗,即可预防慢性鼻炎的发生,对于患病者,也能减轻病情。

慢性鼻炎主要是因为伤风鼻塞后余邪不清,内舍于肺,肺虚及脾湿浊滞留鼻窍,日久脉络气血瘀滞,则鼻窍不通。本病为虚实夹杂之证,治疗上宜攻补兼施。以下三种食疗方法

慢性鼻炎食疗方

文/隽秀

较为简便有效:

一、桑叶菊花粥
做法是桑叶9克,菊花6克,同煎水去渣,加甜杏仁9克,粳米60克煮粥食。每日一剂,连服数剂。

二、辛夷花鸡蛋汤
做法是辛夷花30个,鸡蛋10个。加水煮熟后吃蛋喝汤。分五日服完,连服两至三剂。

三、红枣苍耳子汤
红枣10枚,苍耳子9克煎服,每日一剂,七天为一疗程。

古法今用

纪晓岚是清朝大才子,他不仅在诗文歌赋方面有高深造诣,且为人通达幽默,做官清廉正直,与乾隆皇帝诗文唱和的典故成为佳话。

纪晓岚还是个长寿之人,他以83岁的高龄寿终正寝,这在清朝,是当之无愧的寿星。然而,当我们考究纪晓岚的养生之道时,不禁愕然:纪晓岚的某些“健康生活方式”,与现代科学理论背道而驰。

众所周知,吸烟是人类健

纪晓岚动静相配得长寿

文/陆岩岩

康的一大劲敌,吸烟会增加患呼吸、消化系统疾病的比率,可谓与健康的生活方式格格不入。然而,纪晓岚却是个“大烟鬼”,也正因此,他被送上了“纪大烟袋”的绰号。

纪晓岚在饮食上也不大合符长寿之道。他独爱肉食,很少食用蔬菜和米面,他的家常便饭就是精肉配浓茶。这跟现代人科学的饮食方式“多食米面、瓜果蔬菜”大相径庭。

然而,纪晓岚其他的生活

习惯与现代科学养生观就不谋而合了。如保持良好的心态、讲究文武结合、动静相配。纪晓岚为人洒脱,性格好逗,常常语惊四座,话语诙谐;他又极其爱笑,每有小乐小趣便能捧腹喷饭,笑得不亦乐乎。

此外,纪晓岚文武兼修,作文之间隙,不忘每天活动筋骨,既调节了生活,又增强了体质。

纪晓岚的“养生之道”或许会让我们滋生长寿的自信。

饮食养生

慢性支气管炎是老年人的常见疾病,患病率随年龄的增长而增高。深秋后气候反复无常容易发作,致使病情加重,令患者痛苦不堪。这里介绍几则行之有效的食疗验方,供患者选用。

花椒生姜饮:花椒6克,生姜12克,红糖适量,加水500毫升,煮开3分钟,趁热服下。冷天可每天服2次,可预防,减少发作。

慢性支气管炎食疗方

文/郭旭光

生姜葱白饮:生姜9克,葱白3根,红糖适量,加水500毫升,煮开3分钟,趁热饮服。

莲子薏米粥:莲子30克,薏米60克,洗净。莲子去心后,放入锅内加水适量,煮熟呈糊状,早晚各1碗,可常服。

人参银耳汤:人参3克,银耳9克,雪梨1个去皮核,洗净放入砂锅内加水,冰糖适量,同

煮烂熟,早晚各1碗,可常服。

百合杏仁粥:鲜百合50克,杏仁10克(去皮尖,打碎),粳米50克,共煮稀粥,加白糖适量,温服。

茯苓薏米粥:薏米60克,茯苓粉15克,加水适量煮粥食用。

黄芪粥:黄芪20克,粳米60克,加水煮粥,加白糖适量,可常服。