

叶子养生『五秘诀』

文／曹月琴



先贤资生

我国著名话剧表演艺术家叶子几年前因病逝世，享年高达 101 岁。叶子原名叶仲寅，系北京人艺的创始人之一。曾先后出演话剧《日出》、《北京人》、《龙须沟》等名剧，其中，最为知名的舞台形象是《龙须沟》中的“丁四嫂”，曾被誉为抗战戏剧演出中的“话剧皇后”。那么叶子又是如何得享百岁高龄？她又有哪些养生方面的秘诀？经归纳具体主要有以下五个方面：

晨打太极舒筋骨 叶子长年爱好体育锻炼，每天早餐前都要做一套老年拳并且还要打一套太极拳。她认为：“太极拳是一项特别适合老年人的体育运动，很有利于老年人的身心健康。老年人在练习太极拳时好比练气功一样，比较容易进入‘静’的状态，这对修身养性方面而言，有较大的益处。”

常喝牛奶润肌肤 叶子从 20 几岁起开始喝牛奶，一直坚持喝到百岁，凡见到过叶子的人都会发现，她虽然年过百岁却皮肤依然富有光泽。就此，专家认为，常喝牛奶对老年人皮肤干燥和便秘症状有特效。

不乱服药防伤身 叶子晚年时期很少生病，即便偶尔生病也从不乱服药，因为她始终认为“是药三分毒”，服得越多对身体伤害则越大。平时生活中，不少老人依然存在“用药多，疗效快”之错误观点。而实际上，用药量应当力求适中，处方用药贵在精，不妨可多选用一些传统中药，虽然疗效慢些但毕竟副作用较小。

多写日记释情怀 叶子平时有个写日记的好习惯，年轻时演《龙须沟》时，为了扮演好丁四嫂这一形象，她最多时每天要写多达 6000 字的日记。直至 90 岁高龄仍不停笔。叶子深有体会地说：“正是日记锤炼了她能有良好的思维能力和记忆力。”其实，写日记是一种非常好的情绪表达及释放手段。写日记，可以缓解紧张、焦虑的情绪，这对人体健康确实会有一定好处。

阅读书刊陶情操 叶老活到百岁高龄时仍有坚持阅读的良好习惯，她每天下午都会抽空看上数小时的书籍或杂志。健康专家认为，老年人经常读书看报，对身心健康确实非常有益。汉代刘向曰：“书犹药也，善读之可以医愚。”研究证明，勤于读书能有效促进“大脑运动”，就有点像练气功时入静那样，能使全身始终保持协调统一，延缓衰老，最终预防老年痴呆症的发生。



节气养生

寒露一般在每年公历的 10 月 8 日前后。《通纬·孝经援神契》记载：“秋分后十五，斗指辛，为寒露。言露冷寒而将欲凝结也。”《月令七十二候集解》中说：“露气寒冷，将凝结也。”寒露表示气温比白露时更低，露水更加寒冷，接近地面的水气快要凝结成霜了。

寒露时节，阴阳之气也逐渐转变，阳气渐退，阴气渐盛。在养生方面，要使体内的生理活动顺应自然界的变化，以确保体内的阴阳平衡。

寒露时节，天气变冷，正是人体阳气收敛，阴精潜藏之时。根据四季养生中强调的“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，寒露时节必须注意保养体内的阴气。

秋与肺相应。金秋之时，燥气当令，燥邪之气易侵犯人体而耗伤肺阴，如果调养不当，人体会出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋燥症状。所以暮秋时节的饮食调养应以滋阴润肺为宜。

具体地说，饮食养生应在平衡饮食五味的基础上，根据个人的情况，适当多食甘、淡滋润的食品，既补脾胃，又养肺润肠，防治咽干口燥等症。适量进食的水果有梨、柿、香蕉等；蔬菜有胡萝卜、冬瓜、藕、银耳及

寒露时节谈养生

文 / 曾闻

豆类、菌类、海带、紫菜等。粳米、糯米均有极好的健脾胃、补中气的作用，所以早餐应吃温食，最好喝热粥，像甘蔗粥、玉米粥、沙参粥、生地粥、黄精粥等。中老年人和慢性病患者应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等食品。

精神调养也不容忽视。由于天气渐冷，日照减少，秋风萧瑟急劲，往往使人情绪不大稳定，心情躁动，容易产生悲愁忧伤之感。看到草枯叶落、花木凋零，一些人心中常有萧条、凄凉、垂暮之感。悲忧最易伤肺，故宋代养生学家陈直说：“秋时凄风惨雨，老人多动伤感，若颜色不乐，便须多方诱说，使役其神，则忘其秋思。”如若过度兴奋激动，使阳气浮动，很可能引发疾病。因此，一定要保持良好的心态，因势利导，宣泄积郁之情，培养乐观豁达之心。可以平素的兴趣爱好为基础，尽情玩乐宁志、陶冶情操、稳定情绪、提高机体的防燥能力和免疫能力。

秋季寒凉之时，人们的起居时间也应作相应的调整。天气变冷，很多人常常懒在被窝不愿起床，睡眠时间在无形中就增多了。人在睡眠时，血流速度减慢，易于形成血栓。这也是每遇天气变冷，患脑血栓的病

人就会增加的缘故。为避免血栓的形成，最好顺应时节，早睡早起，分时调养，确保健康。

过了寒露，天气由凉转寒，入夜后更是寒气袭人。常言道：“寒露脚不露。”这就是告诫人们应注意天气变化，特别要注重保暖，及时增减衣服，以防寒邪入侵，尤其不要赤脚，以防“寒从足生”。

两脚离心脏最远，血液供应较少，又因为脚部的脂肪层较薄，特别容易受到寒冷的刺激。因此，脚部受凉，特别容易引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩，导致人体抵抗力下降。呼吸道对冷空气刺激极为敏感，骤然降温使呼吸器官抵抗力下降，病邪就会乘虚而入。轻则引起外感咳嗽，重则可使气管炎、哮喘等呼吸系统疾病发作。

寒露过后，除了要穿保暖性能好的衣服鞋袜外，还要养成睡前用热水洗脚的习惯。用热水泡脚既可预防呼吸道感染性疾病，还能使血管扩张、血流加快，改善脚部皮肤和组织营养，减少下肢酸痛的发生，缓解或消除一天的疲劳。

常言道：“御寒锻炼自秋始。”寒露时节，为了抵御更加寒冷的冬天的到来，适应严寒，应该注意进行耐寒锻炼，不断提高自身的抗寒能力。

执子之手，与子偕老，这里是快乐的家园！ 新东苑集团承办闵行百对金婚盛典



执子之手，与子偕老。10月13日，在《婚礼进行曲》的伴奏下，百对金婚夫妇手挽手，带着温馨幸福的笑容走过象征五十多年一路风雨同舟、携手与共的红毯。这是由闵行区老龄工作委员会、上海市老年基金会闵行分会主办，新东苑国际集团等单位承办的“这里是快乐的家园——2015年闵行百对金婚盛典”活动。

百对金婚夫妇走红毯

10月13日下午3时许，熟悉的《婚礼进行曲》响起，金婚夫妇们身穿量身定制的精致唐装，手挽手，笑容平和而温馨，脚步从容

而坚定。一条红毯之路浓缩了金婚夫妇们五十年、六十年甚至更久以来一路相随、风雨同舟、情比金坚。

参加本次活动的百对金婚夫妇分别是来自闵行区古美路街道、闵行区退休教师联谊会、闵行区卫生系统退休高级知识分子联谊会、闵行区退休干部联谊会、徐汇、长宁以及新东苑·快乐家园的长者代表们。其中，年龄最小的67岁，最大的93岁，婚龄最长的近67年；他们中既有抗战老战士夫妇，也有与共和国同龄的金婚夫妇，是新中国独立和社会主义建设事业的参与者、见证者，奉献了毕生的智慧和忠诚。

在金婚盛典上，著名沪剧表演艺术家王明道夫妇展示了珍藏至今的结婚礼物——一条仿象牙的项链，它见证了他们五十年的相濡以沫；著名女高音歌唱家任桂珍夫妇用“理解、包容、默契”三个词语分享了金婚的秘诀。

爱的宣言环节，当丈夫们手捧由新东苑集团赠送的“金玫瑰”献给妻子，两人深情互道“我爱你”，紧紧相拥，全场响起祝福的掌声。

上海市老年基金会理事长胡延照，上海市老年基金会闵行分会会长王胜扬等上海市老年基金会、闵行区领导参加了盛典。

胡延照理事长和周艳副区长还分别讲话，向长者送去节日的祝福。

表彰老龄工作先进

晚上，“这里是快乐的家园——2015闵行区欢庆老人节文艺晚会暨老龄先进工作表彰”在城市剧院举行。

近些年来，闵行区紧紧抓住人口老龄化、高龄化不断加剧的趋势，从制订养老专项规划入手，认真落实《老年人权益保障法》，积极开展全国养老服务业综合改革试点，确保人人享有基本的公共养老服务资源；区老龄委各成员单位、各街镇和热心养老事业的爱心企业、社会组织（个人），立足本职做工作，涌现了一批批敬老爱老助老的先进单位（组织）和个人。

沪上文艺明星名家齐聚

无论是下午的金婚盛典，还是晚上的演出，都邀请到了沪上众多的文艺界明星名家。两场活动均由中国广播电视主持“金话筒”三连冠、著名主持人叶惠贤主持。著名沪剧表演艺术家茅善玉、著名越剧表演艺术家钱惠丽、著名女高音歌唱家于丽红、著名笑



星舒悦、著名京剧演员安平、著名魔术师严荷芝等都带来了自己的拿手节目，长者们享受到了一场文化饕餮盛宴。

此外，新东苑国际集团董事长沈慧琴也在活动中助兴演出。著名沪剧表演艺术家徐伯涛、钱思剑分别和沈慧琴董事长在下午和晚上的演出中，联袂带来了沪剧经典唱段《人盼团团圆月盼圆》。

沈慧琴董事长表示，尊老、敬老、爱老是新东苑集团长期以来的优良传统，曾经承办2009年闵行区百对金婚老人庆典；慰问结对的虹桥敬老院、华漕敬老院长者，也已经成为集团青年志愿者定期的公益活动。目前，集团正全力打造高品质养老综合社区新东苑·快乐家园，祝愿长者们健康长寿、幸福快乐！

快乐时间银行志愿者成亮丽风景

全场活动中，除了百对金婚夫妇，最引人瞩目的就是全程陪同在金婚夫妇身边，一对一服务长者的志愿者们，印有“快乐时间银行”的绿色背心穿梭在活动现场，俨然成了另一道亮丽的风景。

本次活动的志愿者共106名，一对一提供志愿服务。新东苑快乐时间银行志愿服务社也派出了近30名志愿者。活动前几天，志愿者们便已经与金婚夫妇取得联系，就活动细节和注意事项给予了提醒。活动现场，志愿者们搀扶陪同长者、为他们整理服装、提拎重物、嘘寒问暖，无微不至。特别是不少志愿者忙着给老人们用手机拍照，还不忘美图一下，长者看到效果开怀大笑。（广告）