

金色池塘 / 长命百岁

「金话筒」叶惠贤宝刀不老

文/李桃根

长寿之道

叶惠贤是深受观众喜爱的著名主持人、国家一级演员,三次荣获“金话筒奖”,并获得中国电视主持人终身成就奖。日前,趁SMG著名节目主持人叶惠贤老师在台里录制《精彩老朋友》的中场休息之际,笔者见缝插针地采访了他。在上世纪八十年代初,叶老师已是笔者崇拜的偶像。时隔近半个世纪,年已77岁的老叶依然“心不老、形不变”,健谈而风趣,听他说话简直是一件快乐、享受的美事——老叶不仅看上去人不老,时时透出来的也是一颗不老的心。

八年前,老叶发自内心地“恋”上了健身运动,他很注重科学锻炼,从书上他看到下午四点到五点健身的效果最佳,他就坚持每天这个时间去小区的健身房,跟着健身教练锻炼。每天跑步、走步30分钟,器械锻炼30分钟。他深有感触地说:“到了我这样的年龄,不坚持锻炼,肌肉衰退是很快的。其实到了我们这个年纪,确切地说应该叫活动,或者运动。但我觉得自己还是可以练出来的,所以我叫我放弃还真的不太愿意。有很多上了岁数的人‘马拉松’都能跑,关键还是在于自己有没有决心和毅力噢……”他甚至有个美好的设想,再过几年,等自己的肌肉练得更漂亮了,要专门做个“跟老叶健身”的电视节目,到那时他就教大家健康的理念和方法。

老叶是何时开始转变的呢?六年前,有一次老叶下车时,只觉得自己怎么迈出个车厢都那么累。那时他刚步入“古稀”之年,当时他想到以后岂不是走路都困难了?从那时开始,他就下定决心要坚持每天锻炼。有的时候晚上有事、有演出,他就下午赶过去锻炼,练好了再出来办事。为了方便锻炼,老叶家里买了个瑜伽球,他也坐过一阵子,因为人坐在球上,为了保持平衡,肌肉是紧绷的,人就会挺得很直,现在这已成他的习惯。经常有很多领导和老朋友见了老叶都会说:“老叶,你怎么还是这样子?好像30多年下来从来没变过一样。”他不仅现在这样坐下来聊得很有精气神儿,到了工作的现场就更加精力充沛、精神抖擞。老叶的大脑思维很敏捷,他的记忆力在主持人的队伍里是公认的“棒”。“最早时台上同时8个人主持,8个人的稿子我全都能背下来。现虽没必要这样做了,但我的记忆力还是特好、超强。在电视台录制“精彩老朋友”,经常一录就是连续14个小时左右,连我的老搭档、年轻的女主持钱云都累得快要趴下了。但我还是在满场吆喝呢!这样高的工作强度,没有优良的体能和体质是干不了的。我更实实在在的尝到了锻炼给自己身体健康带来的甜头……”老叶如是说。

在通宵达旦的电视荧屏面前工作,同行之间难免宵夜较多。现在,老叶为了防自己的“三高”,决计改变自己的生活习性,坚决不再吃宵夜了。但是他也承认,自己有个习惯就是从小就不吃早饭的。“那么多年了,我这坏习惯也改不过来了,所以更要坚持科学的锻炼,这样的方法说是养生当然可以,说是健身其实未必算得上。健身与长寿无关,但与体能有关。有些疾病确实靠走和跑就可以减缓的。现在大家不都提倡管住嘴、迈开腿嘛……”老叶无奈地微笑着。老叶过去也有很多不好的饮食习惯:爱吃甜食,不爱吃蔬菜。随着年龄渐长,他改变了很多。著名电影演员潘虹早年就是个“素食主义者”,当年老叶和她一起吃饭时,经常笑话潘虹像个小兔子,只吃些“叶子”就能到处跑。如今,老叶自己也成了半个老兔子,每天都要吃一大盆的蔬菜色拉。他还经常对周围吸烟、喝酒的亲朋说:“管好自己的嘴无须横向比较,要纵向比较,和自己去比,如果不吸烟、酗酒,那身体肯定会比现在更好。”

谈及养生,叶惠贤常对身边的人说:“明代养生学家吕坤说过,天地万物之理,皆始于从容,而卒于急促。事从从容有余味,人从从容有余年。”老叶在工作上是个“完美主义”者,看到不顺眼的地方容易急躁、发火。为此他给自己规定了“三遇”、“三勿”,即遇事勿躁,遇挫勿焦,遇人勿骄。这一招还真果然灵验,如今老叶的心态大有调整。难怪熟识他的人都有同感:老叶的性格怎么变了,似乎人也年轻了许多。他深有体会地说:不懂科学调节的人,就不能很好生活。要使人体这部“机器”不停地正常运转,就要懂得科学调节。养生离不开健康知识的学习,无知或知之甚少,可能给自己带来麻烦,甚至付出生命的代价。老叶经常会买各种介绍健康知识的书籍,或从报刊剪辑健康文章等。

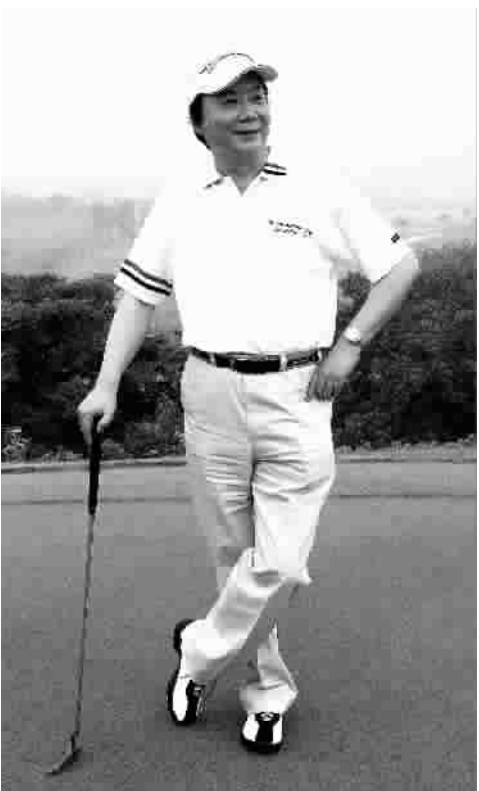


关注“新民银发社区”,就是关心自己,关心父母,关心父母的父母

饮食养生

枣子,又名大枣、红枣,性味甘、温,入脾、胃经,有补中益气,养血安神,缓和药性之功,本品甘温益气,入脾胃而调补中焦,为补益脾胃的常用辅助药。枣在我国已有3000多年栽培历史,早在《本经》中已将其列为“上品”药材,言其“久服轻身延年”。《本草纲目》言其“主治心腹结气,安中,养脾气,平胃气”。《日华子本草》言其能“润心肺,止咳,补五脏,治虚损,除肠胃中气”。《本草备要》言其“补中益气,滋脾土,润心肺,调荣卫,缓阴血,生津液,悦颜色,通九窍。”现代医学研究

益寿新知



在生物进化的历程中,人们发现,人类及其灵长类近亲猿、猴、猩猩和狒狒等,与体型相似的其他哺乳动物

养生一得

有许多老年人有慢性前列腺炎的疾病,不妨试试踮脚尖这项简单的运动。踮脚尖这种健身方法不受场地限制,随时随地都可以做到。基本方法是首先把双脚并拢着地,用力抬起脚跟,然后放松落下,重复数十次。别看方法简单,但是健身效果很好。老年朋友可以在家每天看电视的时候做上数十分钟。据传统中医理论,长期坚持踮脚尖对慢性前列腺炎也会有辅助作用。从健身效果上来看,踮

久服枣子 轻身延年

文/胡献国

认为,大枣营养丰富,含皂甙、生物碱、黄酮、氨基酸、钙、磷、铁、镁、钾及多种维生素等,有“天然维生素丸”之美誉,具抗变态反应,抑制中枢神经,保肝,强壮,降低胆固醇,抑制癌细胞增殖等作用,其不仅是人们善食之果品,且可与其它药、食配合使用,既可滋补强身,又可防治多种疾病。因此,日常膳食,或煮粥时,加几个红枣同用,既有补益之功,又可抗衰老延年。现介绍三则粥方,供选用。

大枣首乌粥:大枣5个,制何首乌30克,大米100克,白糖适量。将大枣去核,

大米淘净;先取何首乌水煎取汁,加大米、大枣煮粥,待熟时调入白糖或冰糖,再煮一、二沸服食,每日1剂。可补肝肾,益气血。适用于肝肾亏损,须发早白,头昏耳鸣,大便干结等。

大枣龙眼肉粥:大枣5个,龙眼肉15克,大米100克。将大枣去核,大米淘净,同龙眼肉煮为稀粥服食,每日2剂,早晚服食。若喜甜食者,可加白糖或冰糖适量同用。可养心安神,健脾补血。适用于心血不足所致的心悸,心慌,失眠,健忘,头目眩晕,耳鸣眼花,自汗盗汗等。

限制热量摄入可长寿

文/王瑞良

相比,寿命要长得多。例如大部分哺乳动物,包括犬类和鼠类,一两年就达到成年;实际上,有些哺乳动物几周内就达到性成熟,如老鼠6个月相当于人18岁,而狗两岁相当于人18至25岁。相比之下,人类的幼年期很长,繁殖不频繁,寿命格外长。

对于这种生命现象,人们曾感到困惑,因为不清楚这一差异背后的机理。经过生物学家长时间的研究和动物实验,终于发现,这与人类及其近亲们平时摄入的卡路里(热量)有关。如一个国际科学家小组比较了普通灵长类动物和体型类似的其他哺乳动物每日消耗的能量,惊讶地发现,前者燃烧的卡路里是后者的一半,这一新陈代谢缓慢的情况进而放慢了衰老的过程。小组成员、纽约亨特学院教授赫尔曼·庞瑟等人研究了17种灵长类动物的日能量消耗。通过把这些测量结果同其他研究数据相比较,得出结论:一切生物都需要依靠能量来生存繁

衍,而能量消耗是导致衰老的一个重要因素。人类及其灵长类近亲寿命之所以长,是因为生存繁衍和衰老的速度慢与他们能量消耗速度慢相匹配。

这个结论在另一批科学家的研究中也得到证实,如美国威斯康星大学医学教授理查德·魏因德鲁赫等人,对数十只猕猴进行了长达20年的观察研究,发现限制卡路里的摄入能延缓它们的老化进程。他说:“与想吃什么就吃什么的动物相比,那些享用限制卡路里饮食的动物,其癌症和心脑血管疾病的发生率少了一半;同时,没有一个研究对象患糖尿病或糖调节受损,而这种病本来是猴子当中常见的疾病。”参与研究的另一位神经科学家斯特林·约翰逊也指出,减少卡路里摄入还能改善大脑的健康状况。这项研究帮助我们了解饮食疗法能否对与老化相关的神经元丧失起作用,回答是肯定的。”

经常踮脚尖 保养前列腺

文/隽秀

脚尖是个合适的有氧运动。踮起脚尖时,双侧小腿后部肌肉每次收缩时挤压出的血液量,大致相当于心脏脉搏排血量。所以,当你久立不动时,最好每小时左右做个踮脚运动,可使下肢血液回流顺畅。别看方法简单,这个运动却有利于前列腺处的血液循环,因此对前列腺疾病有一定辅助作用,还能有益于心血管的健康。

从养生作用上来看,踮脚尖有利于通畅分布在大腿内侧的足三阴经,这组经

络上侧为足太阴脾经,中间为足厥阴肝经,后方为足少阴肾经。肝肾脾都主升,三个脏腑都有激发中气的作用,从而达到补肾固本的效果。对于患有慢性前列腺炎及前列腺肥大的中年人来说,小便时踮脚还能使排尿更流畅。

从保健方法来看,踮脚尖也可以有很多变通的方法。如可以踮脚尖走路,就是把脚跟提起完全用脚尖来走路,行走百步。这样可以锻炼我们的小腿后侧肌肉。