



长寿之道

九旬卢燕趣雅心善葆青春

文 宋连庠



■ 郑辛遥为卢燕女士画漫画像

情钟演艺老益壮,卢燕仁厚葆青春。丙寅 1926 年生于北京属虎的美籍华裔影人、奥斯卡外语片终身评委与京剧名家卢燕,虽已年高九旬,满头霜雪,却肤润如玉,身心双健,音色醇厚,思维睿智。2015 年春,第 18 届上海国际电影节的开幕式上,身为老一辈影人的代表嘉宾,卢燕大姐迈着稳健步子,第一位登台致词,只见她体态儒雅,谦诚多趣地忆谈自己“一生乐于追梦电影”的动人故事,赢得了陈凯歌、佟大为与全场嘉宾的点赞。丙申春,卢燕近日又应邀,自洛杉矶飞沪,在名导赖声川世交(卢燕先夫黄锡琳曾是赖导父亲的同窗好友)执导的话剧《如梦之梦》中友情出演“老年顾香兰”一角,偕年轻艺友愉快合作,其精气神之沛旺,足见一斑。我曾多次探询卢姐的颐养之道。她说,除了“家族遗传基因较好,饮食清淡忌烟酒,达观随遇性平和,张弛谐韵不缺失”外,约有“养心”二要:

心追雅趣春常在。卢燕从艺七十春秋,诸凡话剧、影视与京剧均“苦得其所,乐在其中”地无所不演,雅趣盎然。“虎不停爪”的卢燕八十岁后,在电影《姨妈的后现代生活》中,还欣偕上海话剧艺术中心的老戏骨许承先一道演唱了一段京剧《四郎探母·坐宫》,戏中套戏,其乐融融。身为国际影星的卢燕,淡泊红尘,欣然应邀在李安执导的《色戒》与上影年轻导演梁山执导的《狗小的自行车》等影视片中“跑龙套”,名利在所不计,旅居外邦而心怀故土的卢燕,曾几度入藏拍片,十分熟悉翻身藏族同胞的福乐生活,故而能在美国灾难大片《2012》中,妙肖传神地演活了一位悉心庇护杰克逊等一群难民,登上诺亚方舟的闪耀着伟大母亲光辉的藏族老阿妈。卢姐真诚地对我说:“依我看,对生活充满浓厚雅趣的人,会活得很开心,足以祛病延年,因为精神上有了福乐和依托。”信哉,善哉其言也。

宅心仁厚春常在,出身书香之家的卢燕,原名燕香,乃清末民初赋《彩云曲》的大诗人樊增祥(1846—1931,别名樊山),受坤伶须生泰斗卢母李芬(冬真)之托,据唐·沈佺期“卢家少妇郁金香,海燕双栖玳瑁梁”诗句代取的。缘于自幼受中华传统美德之熏陶,卢燕宅心仁厚,真诚善良,虽在好莱坞闯荡多年,却仍内蕴轩轾情操,为善最乐,父亲卢家英年早逝,卢燕在抗战期间,曾随母应邀寄居于蓄须明志的干爹梅兰芳大师马斯南路(今思南路)沪寓多年,与葆玥、葆玖姐弟亲如手足。丁亥 1947 年在上海交大求学的卢燕随母远赴美国檀香山定居,葆玖惜别卢姐上船时,悄悄塞给卢姐一个小纸包,卢燕上船后打开一看,原来是美金五元,这让素重亲情的卢燕双眸湿润了。卢燕至今仍珍藏着那份不寻常的纪念品,并且每次回京,均与葆玖欢聚。2009 年,卢燕还倾情将纪录片《又见梅兰芳》译成英文,并助该片由欧洲片商购去版权,从而使中国国粹的梅派艺术弘扬海外。辛卯 2011 年,吴迎先生专著《从梅兰芳到梅葆玖》出版,卢燕在百忙中欣然为该书作序,冠以《梅家与梅派》文名,见刊于 2011 年 7 月 17 日《新民晚报·夜光杯》。此外,为善最乐的卢燕对母校上海交大的年轻校友的关爱,亦是一往情深,早在己未 1979 年,卢燕趁着骀荡春风,首次飞回上海,就在交大设立了“卢燕人文奖学金”;乙未 2015 年 5 月,“美中电影电视产业博览会”又设立了“卢燕电影基金会”,用以鼓励全球(含交大)学习电影的青年人。卢燕大姐满怀着真善美的心愿说:“时至今日,我仍然觉得自己有责任,乃有志在电影界发展的青年朋友提供爱助。这是我一个持续很多年的心愿。我早已步入杖朝(《礼记》:八十杖于朝)之年,也希望身后有更多的年轻人,将我这份心愿延续下去。设立‘卢燕电影基金会’,就是为了帮助年轻一代的电影人才去实现梦想。有意思的是,负责运行这一基金的女士,正是多年前我帮助过的交大校友。”善哉卢燕之心也。正是有感于卢燕大姐之诚厚善良,智慧漫画家郑辛遥,特为卢姐精造传神漫画一幅,俾为即将由交大出版社推出的《卢燕影传》一书添色,并在送画时与卢姐合影(见图)真个是“缘结真善美,灵犀一点延通”也。记得唐代百岁药王孙思邈曾有名言曰:“性既自善,内外百病皆不恶生,祸乱灾害亦无由作,养生之大径也。”宅心仁厚、福寿绵绵的卢燕大姐之谓也。正是:

卢燕趣雅善良,闲云野鹤悠翔。

心追影梦福乐,美意延年寿康!



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



古法今用

苏辙(1039—1112),字子由,晚号颍滨遗老,北宋文学家、诗人、宰相,“唐宋八大家”之一,与父亲苏洵、兄长苏轼齐名,合称“三苏”。

苏辙年少时身体十分虚弱且疾病不断,不是恶心、呕吐、拉肚子,就是感冒、发烧、咳嗽。虽三天两头用药,却疗效甚微。在其 30 刚刚出头时,旧疾未愈,又添新恙:只觉整天心慌、气短、头晕,虽到处求医诊治,但身体依然每况愈下,逐渐虚弱。苏辙心想:求人不如求己。于是找来医书,开始自学。他聪明过人,又勤学好问,没费太多功夫,便对《神农本草经》中数百种中草药的性味、功用都了解得一清二楚。他发现茯苓这味药药性十分平和,正如《神农本草经》所指出的那样“久服可安魂养神、延年”,正好应对自己的病症。于是,他买回了一些茯苓,天天坚持服用。不到一年,以前那些缠身的痼疾都烟消云散了,身体逐渐强壮起来。此后服食不断,得享高龄。苏辙的兄长苏轼也喜食茯苓。

至明清一代,服茯苓之风更盛,慈禧太后也爱吃茯苓饼,她到晚年仍容颜不



养生一得

春季,人们易患头痛病。中医认为,头痛虽病因多端,但总不出乎外感和内伤两大类。在治疗上大抵外感头痛以疏风散邪为主,内伤头痛以滋阴平肝、补气养血、祛瘀化痰为法。据临床观察发现,患者在运用内服



银发无忧

虽说现在是春天,天气并没有和煦如暖春,但天气在渐渐转暖。现在的天气干燥,多风少雨的季节里皮肤也会变得干燥。许多中老年人在这个时候也容易患上各种皮肤病。皮肤病往往与气候的温度和湿度及人们的精神、饮食等因素有关。因此在春季也要注意做好皮肤病的防治措施。

这个季节,中老年人很容易出现皮肤瘙痒的症状,切忌经常挠抓,易导致皮肤发炎、抓痕,引发湿疹、脱屑、皮肤变薄,甚至细菌感染,多发生在大腿内侧、小腿伸侧及关节周围等处。老年人皮脂腺功能减退,皮肤更新功能下降,更容易患此病。干性肤质的人也容易出现,并常

苏辙与茯苓

文/胡献国

衰,与此不无关系。

茯苓,为多孔菌科寄生植物茯苓的菌核,寄生于松树根。其傍附松根而生者,称为茯苓;抱附松根而生者,称为茯神;内部色白者,称为白茯苓;色淡红色者,称为赤茯苓;外皮称茯苓皮。均供药用。中医认为,茯苓性味甘、淡、平,入心、脾、肺、膀胱经,有利水渗湿,健脾补中,宁心安神之功,《本草纲目》言其“主胸胁逆气,忧悲惊邪恐悸”。《名医别录》言其“益气力,保神守中”。《药性论》言其“开胃止呕逆,善安心神”。药理研究表明,茯苓含有丰富的麦角甾醇、茯苓酸、卵磷脂、茯苓多糖等,不仅能增强人体的免疫功能,而有抗癌防癌作用。有缓慢而持久的利尿作用,能促进钠、氯、钾等电解质的排出,此外,还有镇静和降低血糖的作用。临床对脾胃亏虚,运化不足,纳少便溏及各种水肿等,有较好的治疗作用。

中医传统习惯认为,白茯苓偏于健脾,赤茯苓偏于利湿,茯神长于安神,因而健脾益气时可选用白茯苓,利湿消肿时可选用赤茯苓,养心安神时可选用茯神。现介绍三则食疗方,供选用。

1. 茯苓粉粥:茯苓 30 克,大米 50 克,白糖适量。将茯苓择净,研为细末。先取大米淘净,放入锅中,加清水适量煮沸后,再下茯苓粉,煮至粥熟时,调入白砂糖,再煮一、二沸即成,每日 1 剂。可健脾利湿,宁心安神。适用于脾胃亏虚,水湿肿满,小便不利,大便溏薄,心悸,失眠多梦,心神不宁等。

2. 茯苓白术肚条:茯苓 30 克,白术 10 克,砂仁 5 克,猪肚 1 具,调味品适量。将猪肚洗净,与茯苓、白术加清水适量同煮熟后,取出猪肚切条。另取药汁适量煮沸,下猪肚条及砂仁末、川椒粉、胡椒粉、葱、姜、料酒、味精、食盐等,煮沸,下淀粉适量,炒匀即可服食,淋香麻油少许以增色,每周 2 剂。可芳化醒脾,行气健脾,适用于夏季暑湿困脾,慢性胃炎,食欲不振,肢体重困,小便不利,大便溏薄等。

3. 茯苓酒:茯苓 60 克,白酒 500 克。将茯苓切片,装入砂布袋中,扎紧袋口,浸泡于白酒中,浸泡 7 天即可,每晚睡前饮用一小盅。可补虚益寿,强筋壮骨。适用于脾胃亏虚,纳差食少,肢体沉重,瘦弱等。

头痛试试熏蒸止痛法

文/郭旭光

药物治疗的同时,配合熏蒸止痛法对头痛有明显疗效。

方法:川芎 15 克,蚕砂 30 克,僵蚕 20~30 克,白芷 15 克。共放入砂锅内,加水 5 碗,煎至 3 碗,用厚纸将砂锅口封住。使用时视疼痛部位大小,于盖纸中心开一

孔,令患者痛位对准纸孔;满头痛者,头部对准砂锅口(两眼紧闭或用手巾包之),上面覆盖一大方巾罩在头部,以药液散发的热气熏蒸,每天 1 剂,每剂用 2 次,每次熏 10~15 分钟。此法适用于各种头痛。

皮肤瘙痒症患者生活禁忌

文/隼秀

在洗澡后出现。

对于皮肤瘙痒,不要出现瘙痒就想抓挠,应及时去医院就诊,不要当做小毛病就“讳疾忌医”。在日常生活中尽量减少洗澡次数,过于频繁的洗澡容易洗去充当“保护层”作用的皮脂膜。平时不要用热水烫洗身体的皮肤,洗澡时水温不要太烫,沐浴时不宜用肥皂等脱脂作用强烈的洗涤剂,避免搓擦,可以在全身皮肤上适当外涂合适的护肤品如尿素霜,在易瘙痒部位外涂不容易引起皮肤敏感的润肤剂。注意要在医嘱下使用合适的产品,一来可以使皮肤滋润,二来可以加速瘙痒的治愈过程。还可以外用含薄荷、樟脑的止痒产品,这类外用药物能有

效止痒并润肤。

需要注意保持居室空气湿润。应使用加湿器,种植花草植物来调节室内环境湿度。忌食辛辣刺激和肥甘厚腻的食物,必要时可用药物止痒。内衣要穿柔软、宽松、舒适的,以纯棉或者丝绸制品最好,勤换洗贴身衣物。生活中尽量减少情绪上的波动,以平和乐观的心态处事。另外,茶叶里含有丰富的微量元素锰,可以起到保护并有益皮肤的作用,建议易患皮肤瘙痒症的中老年人养成适量饮茶的生活习惯。

要是您能做到以上的日常生活和护理要点,善于避开不必触碰的禁忌。你就能告别皮肤瘙痒症的烦恼,做个健康快乐的中老年人了。