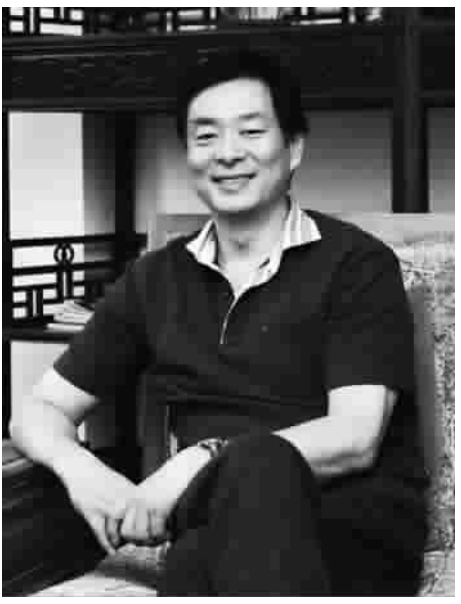


艺术家濮存昕的养生之道

文/祝天泽

长寿之道



最早认识濮存昕是他在电视连续剧《英雄无悔》中饰演足智多谋、出生入死的警察高天,他入木三分、栩栩如生的表演给笔者留下了深刻印象。《最后的贵族》、《鲁迅》、《编辑部的故事》、《天下第一楼》、《一轮明月》、《洗澡》、《清凉寺的钟声》、《我爱我家》等一系列影视剧的出演,更奠定了他在艺术界的地位。不久前笔者有幸采访了已担任中国戏剧家协会主席的他。当赞扬他是影视界的大腕时,年已六旬的濮存昕谦虚地说:我是个一般演员,对我来说,话剧界的老前辈是矗立在我面前的一座座艺术山峰,我得不断地向他们学习,永远是个跋涉者、攀登者。

濮存昕对体育运动的热爱源于小时候的一场疾病。在濮存昕9岁时因小儿麻痹症一条腿的肌肉萎缩有点瘸。在父亲的鼓励、督促下,小存昕坚持快走、做健身操等体育锻炼,久而久之,他的腿功能逐渐恢复,直至痊愈。这件事在濮存昕心里播下了一颗种子:体育是一项神奇运动,不仅能增强体质,而且能防病治病。从此他成了一名体育运动爱好者,成为演员后,对体育运动的热爱始终未减弱。北京人艺的对面是王府井大饭店。在王府井大饭店里有游泳馆和健身房,人们常可以看到濮存昕的身影。五十多岁时,濮存昕仍经常活跃在篮球场上,与人拼抢,非争个胜负输赢不可。在家中,他还会模仿小狗的样子,在地上来回爬行。他称:这种运动对腰、颈椎和四肢都是个很好锻炼,益处多多。一次他到上海东视剧场参加明星版话剧《雷雨》的演出,饰演周家大少爷一角。剧场外有一条鹅卵石铺设的小道。每次排演前他总会在这条小道上走几圈。濮存昕说:脚底是“人的第二心脏”,布满了人体各种穴道,常刺激它,可改善人体的各种脏器功能。他还说:复旦大学健康研究所专家认为,经常、适量的运动能最大限度地激活人体各系统、各器官的潜力,使身体机能长期处于最佳状态。如果从年轻时坚持锻炼到老,能够增寿10~25年。可见运动对人的生命和健康是多么的重要啊!

“生活做减法”,这是濮存昕的又一项保健措施。对于做减法,他的解释是:在饮食上要减,从吃得太多太好,回归至“两菜、三菜一汤”的简朴,少油少盐,尽可能清淡一些。精神上也要做减法,什么名呀、利呀、各种物质欲望要大量减少或抛弃,精神负担少一些,就活得轻松一些。濮存昕还说:而今有一句话叫“快快乐乐每一天”,我觉得只有“生活上做减法”,加之经常参加运动,才能真正做到快乐每一天。

近十多年来,濮存昕担任中国预防艾滋病义务宣传员、北京市禁毒义务宣传员、北京市无偿献血义务演员、北京市计划生育义务宣传员等,积极投身于公益事业,参加义演和慈善捐款活动。他说:我把自己的心灵视作一片天空,纯净的天空。一个人只有懂得感恩和回报,心胸才会像蓝天一样高洁。一个人只有懂得助人与帮困,他的生命才会像红宝石一样熠熠闪光!



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

沈复(1763年—1825年),字三白,号梅逸,清乾隆二十八年生于长洲(今江苏苏州),清代著名文学家,著有《浮生六记》。

《浮生六记》是中国近代史上的名著,包括《闺房记乐》、《闲情记趣》、《坎坷记愁》、《浪游记快》、《中山记历》、《养生记道》。全书真实地描写了普通百姓居家生活的种种际遇,其中涉及的养生妙道,有不少地方仍值得今人借鉴和学习。

养生宜早。沈复在《浮生六记》中写道:“人若待老而保生,是犹贫而后蓄积,虽勤亦无补。”他主张:“治有病不若治未病,疗身不若疗心,使人疗不若先身疗。”讲究的是“未雨绸缪”。事实证明,养生是一生的“事业”,而不是退休、晚年有充裕时间了,才想来注意的事情。

养生一得

银发无忧

震颤麻痹症,又称帕金森氏综合征,俗称“抖抖病”,常见于老年人,其典型临床表现为震颤,为静止性震颤,而在做随意运动或睡眠时消失。强直:强直多从一侧上肢的近端开始,逐渐蔓延到远端,对侧,以及全身。面肌强直使表情动作减少,造成所谓“面具脸”,肌张力呈齿轮样增高,运动减少;患者随意动作减少,动作缓慢,尤以启动时为甚,精细动作差,书写困难,称为“小写症”,言语不利,智能障碍。随着人口老龄化的到来,本病的发病率居高不下,对于此病,医学界目前尚无有效治疗方法,现有药物只能缓解本病症状,且副作用也较大。临床观察发现,调理饮食对延缓疾病进程,提高生存质量,起着非常重要的作用。

服食蚕豆 迄止为止的临床观察发现:L-3,4-二羟基苯丙氨酸(左旋多巴,L-DOPA)是一种治疗震颤麻痹的有效药物,而这种物质广泛存在于植物中,尤以蚕豆荚中含量极为丰富,其以游离态或B-糖苷态方式存在的L-DOPA高达0.25%。因此,适量食用蚕豆,有助于摄取一定量的L-DOPA,有利于患者病情的缓解。

常饮咖啡 咖啡具有特殊的芳香味与苦味,是因为咖啡豆中含有芳香性挥发物、脂肪油、咖啡因、黄酮类物质及其他化学成分,可提神醒脑,消除疲劳,美国

沈复“五宜”养生法

文/刘锴

养生宜安。沈复认为,人心最为灵动,不可过劳,不可过逸,惟读书可以养之。安心之法,在于调节喜怒哀乐劳苦恐惧之事。心城紧闭,外事无以动心,外邪无以入侵。心安,则身安;心劳,则心力交瘁,对于健康是大忌。

养生宜常。沈复在《浮生六记》中对自己日常生活中的养生之术,进行了详细的记述:“晨入园林,种蔬菜艾草,灌花游药。归来吟古诗,临古帖,抚古琴。睡不在多,以神凝梦甜为佳。菜根粗饭,胜于珍饈。知己聚谈,小饮无醉。勤练太极,寒暑不侵。长此以往,乃祛病之方。”种种菜,养养花,练练书法,弹弹琴,这些生活中的琐事看似是细节,其实对于休闲养生是大有裨益的。

养生宜乐。沈复在《浮生六

记》中记述,他曾请教乡里百岁老人长寿之术。寿星答曰:“余乡村人,无所知,但一生只要喜欢,从不知烦恼。”这种自寻其乐之法让沈复茅塞顿开。人不快乐时常怨环境,实根源在身心。为何同处一境,有人乐有人不乐呢?无论何等环境,都须从苦闷之中生出希望和快乐来。现代医学家也认为,人若高寿,须学会自己找乐。

养生宜淡。沈复认为:“万病之毒,皆生于浓。”他在《浮生六记》中阐述道:“浓于声色,生虚祛病;浓于货利,生食餐病;浓于功业,生造作病;浓于名誉,生矫激病。浓之为毒,以一味可解,曰:‘淡’。恬淡虚无,真气从之,精神内守。病从安来?”不沉湎于声色犬马,不囿于名缰利锁,人就活得轻松,轻松则寿自高。

绞股蓝红花茶治脑卒中后遗症

文/陈抗美

将绞股蓝10克与红花5克一起焙干后研成粗末,再添加绿茶5克用沸水冲泡,盖盖10分钟后当茶多次饮服。

每日一剂,15剂为一个疗程。一般饮服2至3个疗程,就可以取得治疗脑卒中后遗症的较好疗效。

调理饮食可防抖抖病

文/胡献国

的科研人员观察发现,常饮咖啡的人老年后不患本病。为何咖啡有如此神奇的功效?研究发现,咖啡中的某些成分,包括咖啡因在内,对人脑中的受体有保护作用。受体与大脑中负责分泌多巴胺(一种重要的神经传递介质)的细胞紧紧相邻,当脑中多巴胺分泌细胞发生病变时,受体在咖啡活性成份的作用下可阻滞脑细胞退化,从而可防止细胞进一步病变而引起帕金森氏病。

补充叶酸 试验表明,动物体内缺乏叶酸,可增加大脑患帕金森病的易感性,这可能是叶酸缺乏,导致过多的半胱氨酸对黑质中枢细胞的DNA损伤,影响多巴胺的产生,引发神经细胞功能紊乱,出现帕金森病的结果。日常膳食中增加叶酸的供给,或服用叶酸补充剂,对于预防本病或其它神经退行性病变具有实际意义。美国学者研究发现,对于有本病家族史遗传的病人和正常人,每日补充400微克叶酸,对于保持黑质功能和修复已受损伤的神经细胞是适宜的。

加维生素 日本学者研究发现,老年帕金森病人血中维生素K和D明显低于同龄正常人群,这种状况对于那些行动不便的老年女性病人尤其多见。这可能是病人膳食中维生素K1摄入不足,导致骨矿物质密度降低有关。因此,增加维生素K和D,常晒太阳,对于预防帕金森氏病是十分重要的。一些学者认为,氧

化应激及自由基损害是引发本病的重要原因。用大剂量具有清除自由基功能的营养素,如维生素E、C、锌及硒等,对于延缓病情发展,改善早期出现的症状,减轻药物治疗中出现的副作用及并发症,均有一定效果。

注意铁剂 西班牙及德国的科研人员研究发现,铁在氧化还原反应过程中可产生大量有毒的羟自由基,而黑质——纹状体神经细胞对氧化应激的敏感性增高,易被蓄积的铁诱发损伤,甚至死亡。因此,注意铁剂,或补充含铁丰富的食物,有助于防治震颤麻痹。

搭配蛋白 帕金森病人体内能量及蛋白质消耗很多,常伴有消瘦、体重减轻,因此,提供优质蛋白质(氨基酸),对于维持患者免疫功能,甚至维护生命具有重要意义。但高蛋白膳食又严重干扰药物吸收,影响大脑受体的药物水平。这是因为蛋白质中的氨基酸通过肠道吸收后,透过血脑屏障时,与治疗本病的药物进入大脑是完全相同的通道,若进食大量蛋白质,氨基酸可占用全部“载体”,药物进入大脑将受到氨基酸的竞争性阻碍。目前,国外试行蛋白质/碳水化合物1:7的膳食效果较好,对于蛋白质的供给时间,主张集中在晚餐,以优质蛋白质为主,经过1~3小时血中氨基酸达到顶峰,而病人已入睡,不会影响服用的药物吸收。