

老戏骨魏宗万养生之道

文/祝天泽



长寿之道

魏宗万是上海人艺的老戏骨,演技精湛。《水浒》中的高俅,《三国演义》中的司马懿,《湘西剿匪记》中的土匪司令,《三毛从军记》中的老兵……他塑造的一系列影视形象,给广大观众留下了深刻印象,荣获金鸡奖最佳男配角奖、上海白玉兰配角奖、全国首届优秀话剧演员金狮奖、上海滑稽戏剧小品大赛一等奖等,被誉为“影视界常青树”。他还举办过喜剧小品专场演出,《单间浴室》、《运动员入场式》、《北京时间零点整》等小品,给观众们带来了众多欢笑声。上个世纪九十年代,媒体称其为“南方的赵本山”。

魏宗万在五六岁时就爱好模仿武打戏中的场面,在家中与弟弟舞棍弄棒,常常把家中的灯泡和玻璃打坏。对于孩子们的表现欲,父亲并没有过多的责怪,而是任其发展,并积极予以鼓励。魏宗万中学毕业后在上海汽轮机厂当过4年钳工。他人很勤快,肯吃苦,颇受老师傅好评。后来考上了上海戏剧学院,那时提倡学生与工农相结合,组织学生下乡劳动。在劳动中,他重活苦活抢着干,是班上的积极分子。到上海人民艺术剧院当演员后,有时演戏,他会与工人们一起搬道具,搭布景。在家中即使请钟点工,有些家务活他还自己干。老魏拍戏很认真,每拍一出戏,他都全身心的投入,一个神态,一句台词,一个动作,他都认真琢磨,努力做到真实、自然、无矫揉造作之感。有一次拍摄历史巨片《三国演义》,魏宗万饰演的魏国军事将领司马懿,需策马在前方指挥作战。年近6旬的老魏不会骑马,导演考虑到安全因素,建议使用替身。魏宗万为了追求生活的真实性,决定自己骑马拍摄。于是他早晨起来练骑马,还用早餐节省下来的馒头、油条喂马。经过两周的苦练,终于掌握了骑马要领。有一场戏是司马懿的军队被诸葛亮大军团团包围,他策马扬鞭拼力厮杀,突出重围。骑在马上老魏配合拍得相当成功,导演称赞老魏的马术真不错!在魏宗万看来,人应该经常得动动。人体器官“用进废退”,只有经常动动,气血畅通,才能延缓衰老,像“活武松”盖叫天,老年时还天天练功,身材



这么灵活柔软,从而获得了高寿!

魏宗万认为:人生的道路是不平坦的,常会有坎坷和挫折。恶劣的心境往往会使人缩寿短命,而良好的心态会帮助人战胜风雨,绕过暗流险滩,获得健康长寿。魏宗万的父亲是轮船公司的高级职员,1957年被打成“右”派,后不堪忍受侮辱而自杀身亡。这件事对魏宗万的打击很大。但他并没有因此而变得消沉。相反,他对生活仍充满了热爱,对事业孜孜以求。在此后的几十年时间里,他参加了一大批话剧、电影、电视剧的演出,塑造了众多栩栩如生的人物形象,获得了广大观众的认可和赞扬。

魏宗万步入老年后,仍喜欢看唐老鸭、米老鼠这样的动画片,心里阳光而年轻。在影视圈,他人缘颇好,不管是年长的还是年轻的艺人都谈得拢。平时他没有名人架子,遇到熟悉的人总是主动打招呼。走在路上,有人认出他是魏宗万要求合影或签名,他都乐意接受。在家里,他很喜欢与孙子辈的孩子玩耍,常给他们讲故事。他与老伴是结发夫妻,互敬互爱,相伴到老。魏宗万说:“友情、亲情、爱情处理得好,也会给人带来乐趣,带来健康和长寿。”

魏宗万是个乐天派。平时朋友聚会,只要他一到场,气氛就会活跃起来,说几句逗人的话,抖一些包袱,常把大家笑得前仰后合。有一次在家里,家人间为一点小事而争论不休,为了打开僵局,他学着唐老鸭的声音说了几句风趣幽默的话,结果十分灵验,顿时大家的对立情绪消除了。魏宗万说:“幽默并非小品演员的专利,生活中处处有幽默,看你怎样去发掘它。幽默能化紧张为松弛,化忧愁为快乐,是一贴良药,对健康有一定帮助。生活中需要幽默,健康需要幽默。”

魏宗万喜欢旅游,这些年他利用拍戏和参加电影代表团的机会,走遍了祖国大部分名胜古迹,还到美国、法国走了一圈,从中受益多多。他建议老年人如果有条件最好出去走一走,散散心,感悟大自然、人生的美好,通过接触外面的世界,心胸和眼界会更加开阔。出游还有一个极大的好处,就是可以延缓智力的衰退。老年人容易沉浸在回忆中,而赏心悦目的外界环境所带来的刺激,有利于老年人克服认知功能的障碍,尤其对预防阿尔茨海默病很有帮助。



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



银发无忧

1.胃肠道疾病。秋季患肠炎的病人往往比夏季多,这是因为秋季天气凉爽,人体食欲增加,多食暴食使胃肠负担加重,功能紊乱。特别是秋季昼夜温差较大,腹部着凉后容易引起胃肠道疾病发生。所以,有胃肠道疾病的人要特别注意腹部保养并加强一些体育锻炼,以改善肠胃道的血液循环,增强对气候的适应能力;再则,吃东西要定时、定量,少吃冷饮和瓜果,避免过硬、过热、过辣的食物,以防加重胃疾。

2.老年支气管炎。由于天气由热转凉,容易发生呼吸道感染,特别是一些老年支气管炎更易复发,因此,要注意改善居室环境,中医认为“天人相应”,室内要安静整洁、空气要流通新鲜、无烟尘污染。室温最好控制在18℃—20℃

老人秋季防五病

文/徐锐

左右,积极预防感冒,科学调理饮食,合理进行药物防治。

3.心血管疾病。秋天是伤风感冒的多发季节,由于天气转凉,皮肤和毛细血管、心血管负担加重,导致血压升高。凡心血管病患者,发现有不适应症状,应及时去医院治疗,特别是患有心血管病的老年人更应该小心秋季是伤风感冒多发季节,尤其是一些家长,怕孩子生病,硬是让孩子多穿一些衣服,结果倒使孩子患上了“热伤风”。患热伤风的孩子一方面鼻涕直流,一方面又大汗淋漓,往往是反复感冒首尾不断。当然并不说天气凉了不给孩子添加衣服,关键是要加得适当。因此,要遵循“春捂秋冻”和“耐寒锻炼从秋始”的规律,体质较好的人应以轻装薄衣为

宜,体质较差的人应逐步添衣,切不可顿增顿减,以免忽冷忽热诱发伤风感冒。

4.干燥症。秋天人们的口鼻及皮肤很容易干燥,即人们常说的“秋燥”。秋燥是许多疾病的诱因,因此秋天须防燥。平时应多吃滋阴润肺之物,如芝麻、水果、蜂蜜等,尽量少吃葱、蒜等刺激性食物,同时,还要合理安排生活,早起早睡,尽量避免熬夜。

5.抑郁症。身临花凋叶落的深秋常有一些人,特别是老年人心中会产生凄凉、苦闷、垂暮之感,诱发消极情绪,严重者,终日郁郁寡欢,少言懒语,不知不觉患上抑郁症。防止抑郁症要注意心理调适,保持积极乐观的情绪,不妨静想收获累累的喜悦,或勤于锻炼、外出旅游。



先贤资生

“情贵淡,气贵和”,这是活了95岁高寿才逝世的“儒学大师”梁漱溟先生的座右铭。此言内涵丰富,哲理深刻。细心品味这一座右铭,领会其中精髓,对养生保健大有益处。

所谓“情贵淡”,就是精神状态贵在淡泊清静。

淡泊就是超脱世俗的诱惑和困扰,豁达客观地看待一切,对现实生活不抱任何不切合实际的奢望。家境窘迫的人若不能

梁漱溟养生情淡气和

文/隽秀

淡泊名利,正确对待现实,非与成功者攀比奢华的物质层面,则容易心灰意冷,甚至于一蹶不振。当然,淡泊名利并不意味着没有抱负,虚度岁月,而是以正确的态度对待名利。这样才能荣辱不惊。

所谓“气贵和”,就是精神状态贵在平和宁静。

英国伟大哲学家培根的名言是,“常保持心胸坦然和精神愉快,这是延年益寿的秘诀之一。”每个人有

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”,不可能只有喜悦在心中。如果换一个角度看问题,换一种思维理解矛盾与烦恼,就能长期保持快乐平和的心态。做生意失败了,心里自然不愉快,如果把亏本看成是赚钱必须缴纳的学费,理解为用钱买教训,你就会愁云尽散,心情舒畅。

只要做到了“情贵淡,气贵和”,健康长寿的愿望就有可能实现。



饮食养生

“荷莲一身宝,秋藕最补人”。伴着秋风,天气渐渐干燥,也正是到了能够润燥止渴的秋藕上市季节。

早上遛弯回来的父亲拎着几节新鲜的莲藕进来,我就知道中午一定有美味的莲藕宴了,因为母亲喜欢吃藕,更是做藕菜的高手。

在我的记忆中,母亲最喜欢刚上市的秋藕,鲜灵脆生的秋藕圆滚滚的,还带着些许塘泥,透着新鲜的气息。蜜汁藕、炸藕夹、醋拌藕、炒藕丝还有蒸莲藕,洁白的莲藕在母亲

的巧手下,变幻出风格各异、无比美味的莲藕菜。

相对而言,我喜欢吃炸藕夹,母亲更喜欢吃莲藕排骨汤。把排骨洗净处理好,各种辅料准备齐全之后,再把莲藕切成块,这是防止过早与氧气接触导致莲藕变黑。这时,把准备好的排骨、枸杞、海带和切好的莲藕一起放入砂锅中,一次加足水,文火慢煮四个小时。等到肉酥藕烂,厨房飘出香味的时候撒上葱花加入盐,补血养颜、清心安神的莲藕排骨汤便做好了。

除了做菜之外,莲藕

还是一味中药。比如鲜藕汁,可以用于治肺结核出血、鼻流血等症状。藕汁搭配梨汁则可以缓解口干咳嗽。早在《神农本草经》中就记载:藕“补中养神,益气力,除百病,久服轻身耐老”。

最让我记忆深刻的是,每次吃藕菜的时候,母亲总是不忘教育我一番,“莲藕空心、人要实心”、“莲藕出淤泥而不染,做人也要脚踏实地”,这些话语虽然朴实,但是却伴随着我的成长深深扎根在脑海中,成为自己做人、做事的标准。