

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

陈瑜：人生有『六乐』

文 / 祝天泽

长寿之道

“花开花落，潮起潮落。不经意间我们正走向人生的暮年。在夕阳路上能走多远，取决于我们的体魄和心态……老要有老的风骨，老要有老的优雅。正如春华秋实，四季轮回，各有风采。”

“暮年是美好生活的开始。愿我们保持一颗宁静的心。少些期盼，多些宽容。宠辱不惊，去留无碍。微笑向前，善待暮年的自己。”

沪剧名家陈瑜每每读到著名女作家杨绛生前写的这段文字，心中就会泛起兴奋的波澜。

被誉为“沪剧五朵金花之一”的陈瑜，是国家一级演员，著名沪剧表演艺术家。她主演过《雪夜春风》《半把剪刀》等剧目，表演富有激情，擅长塑造各类母亲形象和社会主义新人，栩栩如生，入木三分。曾两次荣获国家文华表演奖，两次荣获白玉兰戏剧表演主角奖，一次荣获国家戏剧梅花奖。曾获上海市劳模、上海市三八红旗手标兵、上海市德艺双馨文艺工作者称号。

陈瑜很重视健康，她说：钱与物是身外之物，健康才真正属于自己。健康会影响人的一生，跟随人的一生，因此要格外珍惜与重视。它是人生的基石，是艺术之花盛开的肥沃土壤。试想一下，健康状况不好，唱不动，演不动，为人民服务，为社会主义服务岂不成了一句空话！年已七旬的陈瑜在保健与养生上的主要做法是“六乐”——

传承之乐 陈瑜是国家级非物质文化遗产项目沪剧代表性传承人。谈起这件事，她说：这项使命既光荣又艰巨。

近年来我义不容辞地担起了这个责任，一直为振兴和发展沪剧而奔忙。参加沪剧的各种文化活动，当评委，带徒弟，拍录像，写书，指导街道沪剧队等。虽然忙忙碌碌，我觉得很开心，人活得很意义。

心灵之乐 陈瑜认为，人的心灵是“健康的总开关”，因此保持良好心态至关重要。人生路上风风雨雨，曲曲折折，难免有不开心之事。人要大度，要有胸怀，不要为小事而斤斤计较。要舍得吃亏，有舍才有得。只要自己是个好人，人正不怕影子歪。人在做，天在看。不要样样事情都去争，一样也不肯放弃，这很不好。要注意换位思考。有些付出，不一定是要有回报的，无私的付出更为可贵。

旅游之乐 “我很爱旅游，或与家人，或与朋友东南西北跑过国内许多景点。国外去过美国、加拿大、英国、瑞士、意大利、澳大利亚、日本和东南亚等国家和地区。我感觉到旅游最大的好处是，卸下工作时的种种压力与包袱，精神彻底放空。尽管每天都要随着旅游车，从这个景点赶到那个景点，但一路上爬山、过桥、观景、钻洞，都要靠自己的双腿。旖旎风光加上当地美食，给旅客带来的是无尽的快乐与温馨。人们往往会感叹：人生是多么美好！”

书法之乐 陈瑜有一段时间临帖学过书法，写出来的毛笔字像模像样的。“书法是一种内养功。练书法时，必须排除杂念，凝神静气，物我皆忘，通过科学的指法、臂法、腕法、身法有机地将点画输送到字的结构中，书写状态会激活大脑神经细胞，使全身气血通融，手臂和腰部肌肉得到扭转和锻炼，达到强身健体之功效。有些书法家人很长寿，活过了九十甚至百岁，也就是这个道理。”

瑜伽之乐 陈瑜还练过一段时间瑜伽。“人身上有十三根经络，通过拉筋与对一百多个穴道的刺激，从而舒经活血，改善人体的体质。同时通过冥想与平缓的腹式呼吸，使人的精神达到静养状态。这是一项全身运动，对保障人体健康、延缓衰老很有帮助。我坚持数年的练习，获益匪浅。”

编织之乐 陈瑜爱女红，乐编织。围巾、披肩、绒线衫、绒线大衣……都出自她的灵巧之手。当自己与家人穿戴上这些物件时，一种愉悦感油然而生。陈瑜说：人手掌上布满了许多穴道，有的连着大脑，通过织织勾勾，可以激活脑细胞，延缓大脑衰老的进程，还可防止得老年痴呆症。



古法今用

荀子（公元前313年—238年），名况，字卿。战国末期赵国人，古代著名思想家、教育家。韩非、李斯都是他的学生。著有《荀子》一书，全书共32篇。在“天命论”占绝对统治地位的年代，荀子大胆提出独树一帜的“制天命而用之”的先进思想，在其所著《修身篇》中，详细论述了有关生命与健康方面的养生观点。荀子活到76岁，这在当时已算得上是高寿了。

经归纳，荀子的养生思想主要包括以下三个方面，共16个字：

制天命而用之 春秋战国时期，全社会普遍盛行尊“天命”的封建迷信思想。而荀子则认为“天”是没有意志的，万物的生长主要是得益于自然界的和养之气，并非是天的意志。因此，他反对向天祈祷，而是主张“唯圣人为不求知天”，并且首

荀子养生“16字诀”

文 / 曹月琴

次提出了“制天命而用之”的思想。他认为人类对于自然不是无能为力，而是可以通过自己的主观努力去改造自然，充分利用自然为人类服务。荀子的这一思想，对养生学有非常积极的意义。因为只有认识到人的生死非“天命”注定而在人为，人们才有可能积极养生，努力进取，力争“度百岁乃去”。

养备而时动 荀子指出：“养备而时动，则天不能病。养略而动罕，则天不能使之全。”所谓“养备”即指营养充足，也指养生有道，即养生方法完备，而“动”即指勤劳，又指经常注意运动。也就是说，一个营养充足，养生有道，而又经常进行身体活动的人，即使老天爷也不容易让他生病。反之，若忽略养生，而又缺少身体活动之人，老天爷也难以使他健全。荀子平时常用导引行气的方法锻炼身体，并且他一生中，以大半生的时间，周游列国。无论乘车或步行，都是一项消耗较多热量的运动，若用现代医学的原理来说，对于促进心血管系统的活

动能力，提高呼吸肌的功能，降低血液中的胆固醇含量，均有良好的促进作用。除此之外，荀子还提出要时刻做到保持清醒头脑，充分发挥五官的功能，尽量备齐生活中所需的各种物质，顺应自然变化规律，使人的心情格外舒畅，生活供养都做到相对适宜，最终身体就不会受到伤害，随之，生命则可以延长。

节制以养心 荀子认为人都是有一定愿望、欲念的。比如“食欲有鸟豢，衣物有文秀、行欲有舆马”，这是很自然的，但是个人欲望是不可能完全满足的。于是，他提倡以“礼”来作为行动的规范，以“道”和“理”，来作为节制欲望的依据，鼓励人们为实现自己的愿望而积极进取，但也要求人们不要总是想入非非，做任何事要合乎情理，要有节制。

此外荀子还认为居住环境与寿命也有非常密切的关系，为此，他主张“居必择乡”，就是要选择有利健康是与长寿的环境居住。

饮食养生

老年人宜多饮石榴汁

文 / 郭旭光

时下，正是石榴大量上市的季节。石榴果实如一颗颗红色的宝石，果粒酸甜可口多汁，营养价值高，富含鞣质、糖类、苹果酸、柠檬酸、蛋白质、维生素C及钙、磷、钾等矿物质。其中维生素C含量比苹果高1~2倍，而脂肪、蛋白质含量较少。石榴汁有助消化、抗胃溃疡、软化血管、降血脂和血糖，降低胆固醇等多种功能，非常适合老年人饮用。

预防前列腺癌 石榴汁有助于控制可引发前列腺癌的抗原，它不但有助减慢癌瘤复发，更可以预防癌细胞出现。美国医学专家跟踪了50名完成前列腺癌治疗患者的健康状况，发现日饮一杯石榴汁的患者，平均54个月后才复发，即复发期延长3倍，专家相信与石榴

汁的消炎功效及丰富的抗氧化含量有关。故建议男士每天喝225毫升石榴汁，以保护前列腺健康。

对抗关节炎 石榴汁中的抗氧化物能减少导致发炎的白细胞的含量，阻碍酵素侵蚀软骨，它还是维持关节完整与功能的有效营养补充品。

石榴虽好吃但有宜忌。胃炎患者及泻痢初起者不宜吃。石榴吃多了会上火，令牙齿发黑，吃完石榴应及时漱口。因石榴含糖多并有收敛作用，感冒及急性炎症、大便秘结患者要慎食，糖尿病患者要禁食。

养生一得

很多老人常会失眠，可以用一些简单易行的小妙招，缓解老人失眠。

一是心理调适

如果因不顺心的事失眠，要进行自我心理暗示调整心态。今天再大的事，到了明天就是小事；今年再大的事，到了明年就不是事。想开了、放下了，自然可以安然入睡。

二是穴位疗法

缓解老人失眠小妙招

文 / 隽秀

让爱人用刷子轻刷背后督脉三十下，注意动作要轻，别刷破皮肤，从上到下刷；有节奏地按摩内关穴、神门穴各五分钟。如是下半夜定时醒来的失眠，可分以下几种：一点到三点的失眠就按太冲穴，三点到五点的失眠就按鱼际穴或太渊穴。

三是食物疗法

睡觉浅又多梦者，可用酸

枣10克、龙眼肉5克煮粥或泡茶。这种方法一般在使用十天至一个月后，睡眠质量就会明显改善。

四是药物疗法

如果是心脾两虚，可适量服用归脾丸。心脾两虚表现有心慌气短面白伴有大便溏稀胃部不适，可以用归脾丸治疗。归脾丸是中成药。对症的话，是可以长期服用的。



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