

滑稽表演艺术家童双春养生之道

文/祝天泽



长寿之道

童双春是沪上著名的滑稽表演艺术家，退休后应聘担任上海戏剧白玉兰奖评审。他每年都要看 70 多部戏，这些戏都是各地报送来的，有京剧、越剧、沪剧、昆剧、评弹、锡剧、扬剧、黄梅戏、杂技等。他说：看戏是个学习过程，既是一种艺术鉴定，也是一种艺术享受，给自己带来身心愉悦。

童双春原名童永江。他师从姚慕双、周柏春等滑稽名家，勤学苦练，逐步形成了自己独特的演出风格。童演出的独脚戏多系自编，如《师徒俩》、《唱山歌》、《新红娘》、《南腔北调》、《花儿为什么这样红》等。他曾携带这些节目 5 次赴港、1 次去美国演出，受到热烈欢迎。1996 年他创立了太平洋艺术团，筹备排演《步步高》、《男保姆》、《满园春色关不住》等大戏，2007 年后创立了童双春艺术工作室，策划演出了《老介福》、《不要心太软》等滑稽戏，这些戏均在沪上产生了较大影响，好评如潮。他退休后担任上海滑稽剧团学员班的授课老师，为传承我国优秀滑稽艺术作出了积极贡献。

生命在于运动。童老信奉“动则不衰”的信条。退休后的他常会到小区里走走，有时还会做一些下蹲的动作。他家住在徐汇区田林新村一幢房屋的六楼，外出归来天天要走六楼，他权作体育锻炼。童老说：树老根先老，人老脚先衰。多走路，可以推迟人的衰老。后来随着年龄增大机体逐步走化，上下楼不方便，他才想到通过房屋买卖，搬到底楼去居住。为此媒体也刊文帮他呼吁了一下，但是仍没有解决问题。而今因为腿脚不便，他几乎“宅”在家中，不外出。

迈入晚年的童双春喜爱花卉，在家庭阳台和楼梯旁，养殖了 20 多盆花卉，有百合、吊兰、仙人掌、海棠、石腊红等，他常用牛奶水和鸡蛋壳作为肥料来浇灌，长得枝繁叶茂。童双春说：种花爱花是一种高尚的人生情趣，不仅能给居室与环境带来美丽春色，让人心旷神怡，而且也是一种修身养性活动，能促进人的健康。

童老崇尚健康生活方式，平时不抽烟不喝酒，在饮食上较为随意。他不吃保健品、补品，相信食补；遇到疾病他会抓紧时间去看，既相信西医也相信中医，特别是对一些年老的资深医生，寄予信任。童老平时睡眠质量不是太好，易惊醒，他坚持用中医治疗收到了一定的效果。童老常说：对老年人而言，患病一定要及时去看，防患于未然。拖延的话，小病会变成大病，大病会变成恶疾，病人膏肓，后悔莫及。

童老家中养了三只小狗，客人一来就汪汪地乱吠，后经主人引导后就变得温和了一些，有的还凑到客人面前闻闻这，闻闻那。童双春说：“狗是最接近人的一种动物，忠诚于主人。虽不会说话，会感觉、领会人的意图。陌生人侵入它的领地，它会狂吠不止，是看家护院的高手。有些宠物书记载，养狗可改善人的心脑血管病症状，促进健康，我信！”平时童老成了狗狗们的好朋友，梳理毛发、训练动作、喂食物、外出溜达，他乐此而不疲。“狗狗确实给我生活带来了快乐，赶走了我心中的寂寞与忧虑。”

心理健康是人生不可或缺的。童双春有四句顺口溜：遇事不烦恼，名利身后抛，得失皆泰然，知足乐陶陶。他说：人的烦恼大多来自于对名啊、利啊、得啊的追求，如能看得淡一些，甚至忘却它，打造一个清静的精神世界，人生就会快乐、健康。平时童双春在生活上没有过高的要求，安于现状。他说：当然那些当红的青年演员远比我们收入高，富裕得多，但我们的生活水平与工人农民比比，已好多了，应当知足，应当心安理得！

谈话中，童双春时不时地插入一些幽默之语，引得大家不断发出笑声。谈到笑，童老说：笑一笑十年少，愁一愁白了头。笑是健康的促进剂，笑是人生的补药。上海滑稽之所以受到那么多观众的喜爱与欢迎，除了内容上健康、向上外，很大一个原因是它给人们带来了欢笑。“除了一些场合需要严肃外，日常生活中可以随意一些，放松一些，讲几句笑话，这样活跃一下气氛，会给生活带来情趣。”童双春滑稽上有个老搭档李青，他住在楼下，两人互相串门时就喜欢抖包袱，常惹得旁观者笑得前仰后合。

不久前，“双字辈”老艺术家吴双艺走了。谈起这件事，童老眼眶里含着泪水。他说：而今老艺术家一个接一个逝去，十分伤感。生老病死是自然规律，谁也无法抗拒。但回顾自己的人生经历，我为自己能为发展、繁荣滑稽事业付出一生的努力而感到骄傲，现在看到后继有人、新秀迭出，我感到十分欣慰。衷心祝福我国的滑稽事业前程似锦。



运动添寿

清晨，公园草地一些人玩的空竹一般圆面直径只有碗口粗，而在江苏盐城市区新四军纪念馆广场有位老人玩的空竹圆面直径比脸盆还要大一圈，身体也比同龄人好许多。他就是东升社区八旬退休老人季友富，

季友富八九岁时就恋于玩空竹。后来读书工作，一丢就是几十载。前些年，他看到社区公园里有人玩这“玩意”，觉得这是弘扬民族文化、在“玩”中健身的好选择，便又“重拾旧趣”，而且一发不可收。在他为自行车专制的车斗里，正常总备有五六只塑料木制空竹，还有长短不一的杆儿、线儿。每天凌晨四五点以及傍晚都在社区空地里练起来。小空竹玩玩不过瘾，他又通过



治中风后不语方 ① 淡竹沥 30~50 毫升，温开水送服，每日 2 次。② 山胡椒干果、黄荆子各 3 克。烘干，研粗末，滚开水泡服，每日 2 次，连服 3~5 天。

治中风后便秘方

① 生大黄 6~10 克，开水泡后代茶饮。② 当归 50 克，水煎服，作用较缓和。③ 番泻叶 10~20 克，泡水代茶饮，作用较强，但不宜久用。



养生一得

又到了春季，春暖花开万物复苏，但是非常容易引起过敏症状。现在是过敏高发季节，有过敏性体质的人，可以经常按摩以下两个穴位，可以起到一定的预防和缓解过敏症状的效果。

迎香穴 迎香穴位于鼻翼外缘中点旁，主治鼻塞不通、嗅觉下降，有开通鼻窍、迎闻香臭的功效，故名“迎香”。迎香穴是手阳明大肠经的俞穴，既可以宣发肺气，又属于患处取穴，按压后可以立刻起到宣通鼻窍、疏散外邪的作用，是治疗过

八旬老人玩活了大空竹

文/王洪武

“网购”买回一只圆面 35 厘米的大空竹。经过一个时期的苦练，这大空竹，他不仅正盘反盘、高盘低盘一样抖的自如，难度较大的托塔、上花轿、海底捞月等动作也玩的娴熟。空竹在他双手的拨弄下，就像一个鲜活的精灵，上天、落地、爬杆、转掌，一切都那么自然、协调。尤其是转“呼啦圈”，几米线绳圈着的这大空竹，随着他颈腰的不停抖动，便在空中欢快地飞转、鸣叫起来，空竹上挂着的一条八九米长的彩带随之亦飞成一圈会唱歌的空中彩弧，实在美妙极了。据云：这空竹重达 3 公斤，转动起来的力度则有几十公斤，老人一次可转 1500 圈（约 40 分钟），转完神态自若。他说空竹如再大

些看来也没问题。

玩空竹是一种乐趣，玩这大空竹没有一定的体力、臂力和呼吸量更是不行的，它对健康的好处可想而知。季老刚退休时心脏不好，早博，还有高血压，自从练上它后，这些毛病都好了，什么肩周炎、关节炎、腰腿痛等从未占过边。如今生板硬朗，肌肉发达，脸色红润，笑起来一对酒窝活像个“小顽童”。一年到头基本没病，玩完空竹接着再弄百十个俯卧撑没话。

季老玩空竹出了名，多次在市、区有关活动上表演，被大伙誉为“盐城空竹王”。他和另外三位老人还把空竹玩到首都京城，在“魅力北京京鸣杯空竹展演联谊会”上拿了大奖。



银发无忧

治中风后遗症有妙方

文/郭旭光

治中风后手足拘挛方 伸筋草、透骨草、红花各 3 克。置于搪瓷盆中，加清水 2 公斤，煮沸 10 分钟后取用，药液温度以 50℃~60℃ 为宜，浸泡 15~20 分钟。汤液温度降低后需加热，再浸泡一遍。手足拘挛者，先浸泡手部，后浸泡足部。浸泡时，手指、足趾在汤液中进行自主伸屈活动。每日 3 次，1 个月为 1 疗程。

治中风后肢体麻木方 黄芪 60 克，红花 9 克，桂枝 6 克，川芎 10 克，乌梢蛇 15 克，地鳖虫 12 克，全蝎 10 克，石菖蒲 15 克，郁金 10 克，胆南星 10 克，远志 18 克，磁石 30 克，白术 10 克，

制半夏 9 克，防风 15 克，葛根 12 克，天麻 15 克。水煎，每剂煎汁 450 毫升，每次口服 150 毫升，每日 3 次，药渣煎液 1000 毫升温洗患肢，并用手反复搓擦患肢，至局部发热微红即可，每日 2~3 次。

治中风后偏瘫方 虻虫 3 克，水蛭 3 克，地龙 3 克，三七 2 克，穿心莲 3 克，丹参 3 克。上药为一剂药量，共研细末，每日分 3 次，温开水送服。此方适用于治疗脑缺血性或出血性中风后遗症。一般轻者连续服用 20 天，症状改善或消失。重者需服用 3~4 个月。

常按两穴防过敏

文/隽秀

敏性疾病常用的穴位，尤其对过敏性鼻炎效果最佳。

具体方法为：用拇指的指间关节按压穴位，以产生酸胀感为宜，若能鼻酸流泪，效果更佳。每日三次为宜。

肺俞穴 肺俞穴位于背部第三胸椎棘突下，督脉旁开 1.5 寸。肺主皮毛，外邪侵袭，首先犯肺。过敏性体质的患者大都与肺功能失常尤其是肺气虚相关。季节变换时，因身体虚弱，复感外邪，就容易发病，且易反复。本穴为肺脏经气输注之处，凡是肺功能失常所致的一切

疾病，均可取该穴治疗。

具体方法为：用手掌来回摩擦穴位，以透热为度，每日两三次为宜，有调理肺气、散寒祛风、止咳平喘的功效。

防治过敏性疾病，特别是反复发作者，除了穴位的保健，还要坚持锻炼身体，提高自身的免疫力，效果才会更好。



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