

养生之道

『王小毛』的养生之道

文 / 祝天泽

在上海滑稽界谈到笑星,首屈一指的要数王汝刚。他通晓多种方言,并善于运用各种方言塑造性格不同的人物形象。他表演自然流畅,轻松洒脱,一招一式常惹得观众哈哈大笑。因此广大观众送给他“上海第一笑星”称号。谈到健康,王汝刚说:健康是“立业之本,活力之源”,任何时候都不可忽视。

王汝刚自幼就很有天赋。他家住上海大世界附近,常去那里观赏滑稽戏和各种戏剧,耳濡目染,也学会模仿唱一些段子。在读小学时因讲故事出色在市里获得优秀奖。中学毕业后到江西农村插队落户,农闲时,他讲故事,表演节目,被当地农民称为“流动收音机”。回沪后他当过工人,学过医,后通过招聘进入虹口区文化馆唱滑稽。他学唱滑稽遭到父亲反对。滑稽老前辈杨华生慧眼识人,认为王是个不可多得的人才,于是亲自登门做通其父的思想工作,从此王汝刚在艺术道路上翻开了人生新的一页。

王汝刚先天的诙谐性格和后天的说、学、做、唱的深厚功底为其表演增光添彩。他特别注意从生活中吸取营养,在继承传统的基础上不断创新,成为上海滑稽界新一代的领军人物。他主演过的滑稽戏和小品有《头头是道》《明媒争娶》《爱心》《大红花轿》《复兴之光》《王小毛》等,出演过《股啊股》《股疯》《考试一家亲》《红茶坊》等影视剧,获得中国曲艺“牡丹奖”表演奖,中国电视文艺“星光奖”,中国电视剧“飞天奖”,上海戏剧“白玉兰”主角奖,被新加坡评为“中国南方笑星王”,被日本《每日放送》电视台评为“亚洲笑星”。

目前担任上海市曲艺家协会主席、上海市文联副主席等职的王汝刚对养生也十分重视,归纳起来是“十八个字”:

一是要守时 人体是按生物钟运行的,因此遵守生物钟,生活规律化,对健康至关重要。“我比较守时。早上何时起床、晚上何时睡觉,每天哪个时段干什么事情都有个大致安排。答应他人事情,我不会失约。如果白天黑夜颠倒,生活混乱无序,必然会严重伤害身体。”

二是常跑跑 生命在于运动。演员要常深入生活,从群众中吸取丰富的养料,这样演出的戏才能鲜活、动人,受到广大观众的欢迎。“经常跑跑,筋骨好,人的新陈代谢旺,是一种很好的锻炼。我作为一位普通市民,会经常出现在车站、超市、地铁、菜场,每天少则数千步,多则万步。西方医学鼻祖希波克拉底不是说,步行是人类最好的良药吗?”

三是多笑笑 笑能改善脸部神经,笑能提高肠胃功能,笑能增强抵抗力,这比冬天吃补品还好!王汝刚说:苏局仙、程十发这些健康老人之所以长寿,就是信奉笑的哲学。知足常乐,助人为乐、自得其乐,都可以增加心理愉悦度,对身心健康带来好处。

四是常动笔 王汝刚热爱写作,经常为《新民晚报》“笑作坊”写点明星趣事、佚闻,累计已有数百篇。“写作能抒发自己情感,表达自己思想。写作能传递真善美。写作需动脑筋由此可激活大脑细胞,延缓衰老进程,防止老年痴呆症。”

五是欲望少 人生活在世上都有七情六欲。人要衣食住行,必然有所求。但不要盲目去追求物质。人到无求品自高,一切随缘。“我主张人生‘三不’:不给自己施加压力,不过分张扬,不自寻烦恼。”

六是心态好 有句话说:人比人气煞人。比上不足比下有余。有些人喜欢攀比。有横向比,纵向比,但要与物质条件比自己差的人比,这样就会知足常乐。“我觉得:四菜一汤,布衣送终,此生足矣。钱多了要想到他人,要有一颗慈善之心。义演、捐款、募集善款,我能为慈善事业做点事情,心情感到十分快乐。”



节气养生

秋季干燥,体液挥发过多,易引起咽干舌燥、口渴便秘等燥症,因此,在饮食调养方面,应以清燥润肺,养阴生津为主。可多喝些开水、淡茶、牛奶等饮料,多吃些萝卜、梨、番茄、百合、柿、银耳等润肺生津、养阴清燥的食物。下边是几款适宜这个时节的参考食谱。

莲子百合煲 用莲子、百合各30克,精瘦肉200克;做法是把莲子、百合用清水浸泡30分钟,精瘦肉洗净,置于凉水锅中烧开(用水焯一下)捞出。然后把锅内重新放入清水,将莲子、百合、精瘦肉一同入锅,加水煲熟(可适当放些精盐、味精调味);此款的功效是清润肺燥,止咳消炎。

百合莲子炖蛋 用百合、莲子肉各50克,鸡蛋2—3个,冰糖适量;做法是先把整鸡蛋煮熟,去壳待用。然后把百合、莲子肉洗净,与鸡蛋同放入炖盅内,加适量冰糖,隔水炖半小时左右即可;此款的功效是润肺止咳,清心安神,健脾止泻,益肾止遗。适用于慢性气管炎、肺热咳嗽,咯血及心肾两虚之失眠、心悸、遗精、尿频、白浊、带下、脾虚泄泻等症。

柚子鸡 用柚子(越冬

秋季清燥润肺有美食

文/曾闻

最佳)1个,公鸡1只,精盐适量;做法是把公鸡去毛、内脏洗净,柚子去皮留肉。然后把柚子放入鸡腹内,再放入气锅中,上锅蒸熟,出锅时加入精盐调味即可;此款的功效是补肺益气、化痰止咳。

核桃莲子羹 用核桃15克,莲子肉10—20克,白糖适量;先把核桃仁炒香,研成细末待用。然后再把莲子加水煮1小时左右,再加入核桃细末、白糖,边煮边搅拌,再煮几分钟即可;此款的功效是养心安神,健脾止泻,益肾止遗。适用于心肾不交或心肾两虚之失眠、心悸,脾虚泄泻、遗精、尿频、白浊、带下等症。另外,还可补虚损,乌须发、延缓衰老。

核桃粥 用核桃肉20克,粳米100—200克,冰糖适量;做法是把锅内加适量水,大火烧开。然后加入核桃肉与粳米,同煮成粥,加适量冰糖即可食用;此款的功效是润肺止咳,补肾固精,润肠通便。适用于肺燥咳嗽、肾虚咳嗽、腰膝酸软、遗精、阳痿、小便频数、大便干燥等症。

香酥山药 用鲜山药500克,白糖125克,豆粉100克,植物油750克(实耗150克),醋、味精、淀粉、香油各适量;做法是先把山药洗净,上锅蒸熟,取出后去皮。切1寸长段,再一剖两片,用刀拍扁。然后把锅烧热倒入植物油,等油烧至七成热时,投入山药,炸至发黄时捞出待用。最后再另烧热锅,放入炸好的山药,加糖和水两勺,文火烧五六分钟后,即转武火,加醋、味精,用淀粉勾芡,淋上香油起锅装盘即成;此款的功效

是健脾胃、补肺肾。对于脾虚食少、肺虚咳嗽、气喘者更为适合。

百宴南瓜 用嫩南瓜1个,五花肉250克,粉丝少许,鸡蛋1—2个,姜、葱、味精、盐等调味品适量,上汤1碗;做法是先把南瓜洗净,从有蒂的地方切去一个盖,挖去中间的瓜瓤待用。然后把五花肉剁碎,粉丝用温水泡软后,切成小段,再把五花肉、粉丝、姜末、葱花、盐、味精等搅在一起,加入适量上汤,打入鸡蛋,搅匀成肉馅,把肉馅放入南瓜内,将盖盖上,放入一大盘内,隔水用大火炖3—4小时即可;此款的功效是补中益气止咳、清热解毒杀虫。适用于脾胃气虚之纳呆、消化不良、腹胀,体虚咳嗽。

银杏鸡丁 用银杏(白果)100克,无骨嫩鸡肉250克,蛋清2个,高汤、白砂糖、绍酒、淀粉、味精、香油、食盐、油、葱各适量;做法是先把白果去壳,在油锅内煸炒至六成熟,捞出剥去薄衣待用。鸡肉切成1厘米见方的小丁,放在碗内加入蛋清、食盐、淀粉搅拌均匀。然后把炒锅烧热放油(量要多些),待油烧至六成熟时,把鸡丁下锅用勺划散,放入白果继续翻炒,至熟连油一同倒入漏勺内沥去油。最后再向锅内倒入少量油,把葱段煸炒,随即烹入绍酒、高汤、食盐、味精,把加工过的白果鸡丁倒入锅内翻炒,用湿淀粉勾薄芡,出锅前淋入香油,搅拌均匀起锅装盘即成;此款的功效是补气养血,平喘止咳。本款可作为老年慢性气管炎、肺心病、肺气肿及妇女带下症者的膳食。

益寿新知

老人心态乐观血脂更正常

文/隽秀

对于饱受高血脂困扰的中老年人来说,一项研究提供建议:尽量保持心态乐观经常夸奖别人,有助于积极控制血脂。

美国哈佛大学公共卫生学院的研究人员,对近千名年龄在四十到七十岁的中老年

人进行了问卷评估,结果发现,心态积极乐观、凡事往好处想、经常夸奖他人的参试者,血液中甘油三酯的水平较低,而高密度脂蛋白胆固醇(即“好胆固醇”)的水平则更高。具体来说,通过问卷反映出来的乐观值每增加5点,每毫升血

液中约增加1毫克高密度脂蛋白胆固醇。

研究人员解释说,乐天派的中老年人更愿意交流,在赞扬他人的同时,往往能得到对方的肯定。这种保护因素,可能使血脂更平稳,同时将罹患心脏病的风险降低13%左右。

养生一得

一、将何首乌、黑芝麻和炒黑豆各500克,蒸熟之后烘干或者晒干后用食品粉碎机研磨成粉状,放入玻璃瓶中。每日分早中晚各饮服一次,每次一调羹。

二、将粳米60克洗净后浸

延年益寿两药膳

文/陈抗美

泡水中,1小时后捞出沥干备用。再将淮山药切成小块,并将黑芝麻炒熟。然后将这三种材料加水和鲜牛奶各200毫升,放入食品粉碎机里打浆过滤后放入锅中并加入冰糖10克后用文火慢

煮,边煮边搅成糊状,煮熟后即可。每日分早晚各饮服一次。

中老年人常用上述两款药膳,可以起到益精血、补肝肾、乌发生发、养心安神和延年益寿之功效。



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