

长寿有因

游本昌养生之道

文 / 祝天泽

“鞋儿破，帽儿破，身上的袈裟破……”每当人们听到这欢快而熟悉的旋律时，人们就会想起著名影视演员游本昌（见下图）在电视剧《济公》中诙谐自如、妙趣横生的表演。不久前，笔者赴北京采访，与这位享誉海内外艺术家一晤。游先生面色红润，精神矍铄，身板硬朗，说起话来神采飞扬，精力极为充沛，相本不像 80 余岁老人。游先生人很风趣，还当场表演了他自创的“游氏按摩法”。他说：健康来自于动，当然这种动要适当、合理。久坐不动，危害健康。世界卫生组织曾作过一项调查：久坐不动已成为人类第四大死因。

游本昌生于 1933 年，1956 年毕业于上海戏剧学院表演系，后分在中央实验话剧团当演员。曾在中央电视台演过哑剧，参与过一些影视剧演出，真正使他红遍大江南北则是在电视连续剧《济公》中饰演济公一角。

游本昌小时候身体并不好，有人说他活不过 13 岁，只有皈依佛门才能闯过这一劫，于是父母在他 6 岁时，把他送到上海的法藏寺拜兴慈法师为师，经常打坐和练拳术。这样多病的身体渐渐有了好转。后来在学校和工作单位，他一直坚持形体锻炼。游本昌还有个游泳的好习惯，蛙泳、自由泳、仰泳他各种样式都会。他说：游泳这玩艺，让身体各个关节、每一块肌肉都得到了锻炼，能增强内脏各器官功能，有效提高人的抗病能力，延缓人体衰老进程。他还说：是运动救了我的命，不仅让我活过了 13 岁，而今已达耄耋之年。

在饮食上，游本昌提倡三句话：吃早饭时要像皇帝，吃中饭时要像地主，吃晚饭时要像乞丐。他的解释是：早餐要吃得好，吃得丰盛，营养要较为全面，因为它要支撑人的一天工作和生活，必须通过摄入充足的营养，使人体拥有足够的能量储备。“有些青少年有不吃早餐的习惯，那是很不好的。由于营养跟不上，白天会犯晕，甚至会带来胃病、胆囊炎的严重后果。”晚上则要吃得少，因为马上要上床睡觉，人体能量消耗较少，如果吃得太多太过丰盛，会造成体内营养过剩、脂肪堆积，后患无穷。

游本昌老伴是位中医，按摩这一招就是她教的。游老边做动作边介绍起他的“游氏按摩术”来：手心手背摩擦生热后，在全身上下按摩，犹如干洗澡，这样可以改善皮肤质量，促进全身血液循环；按摩鼻子处的迎香穴，有利于预防感冒和治疗慢性鼻炎；按摩足三里，犹如吃老母鸡，有减肥、改善脾胃功能、缓解精神压力、增强体质等多重效果；按摩脚底的涌泉穴也很重要。《黄帝内经》中说：‘肾出于涌泉，涌泉者足心也。’意思是说：肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉周身四肢各处。所以，涌泉穴在人体养生、防病、治病、保健等各个方面显示出它的独有的作用。”

除了按摩，游本昌还自创一套健身操，犹如太极拳和八段锦。其实最主要的就是两个动作，双手向上推和向下压，其重点在于动作放松，尽量舒展，活动关节和筋骨。游本昌说：人的身体由 206 块骨头所组成，骨头之间由筋连接着，人有骨才立，有筋才能行动。人要是上了年纪，筋骨就会慢慢硬化，而游本昌老师就是在这一“推”一“压”之间，促进了关节周围的血液循环，起到了强筋健骨的作用。

游本昌说：人的情绪的平和、稳定，对健康至关重要。中医理论中说，愤怒、绝望、忧郁、不满、妒嫉、焦虑等七八种情绪对人体有害，我很赞同这一观点。为何患同样的重病，有的人乐观面对闯了过来，而有的人却忧郁而亡，这里情绪的作用很关键。游本昌的演艺事业并非一帆风顺。他演济公大获成功后，便投资百万元拍摄了 52 集哑剧《尤先生哑然失笑》，结果无人问津，血本无归。游老当时也很悲伤，但事过境迁，心态很快恢复了平静。在朋友与同事的鼓励下，他重整旗鼓再出手，拍了 20 集的电视连续剧《了凡》，参加上海电视节获得了成功。

游本昌说：人的情绪与健康息息相关。只有始终保持乐观的情绪，胜不骄，败不馁，才能获得事业、健康双赢。如果情绪失控，悲观绝望，身体搞垮了，那将一事无成。

美意延年

忘年交，简而言之，就是老年人和年轻人交朋友。一般而言，年轻人主动和老年人交朋友，比较少见。大多数是老年人主动找年轻人交朋友。其实，忘年交对老年人大有益处。

年轻人朝气蓬勃，老年人和他们在一起，常常会因为欢声笑语而忘记自己的年龄，让原本枯燥的生活充满了情趣。再者，如果一个老年人想和年轻人交朋友，那么，他就必须经常学习一些新的知识，不断地“充电”。只有这样，他才能和年轻人有共同的语言，打成一片。而老年人常动脑，他的大脑也就会越来越年轻。大脑年轻，人也就显得年轻。一位忘年交

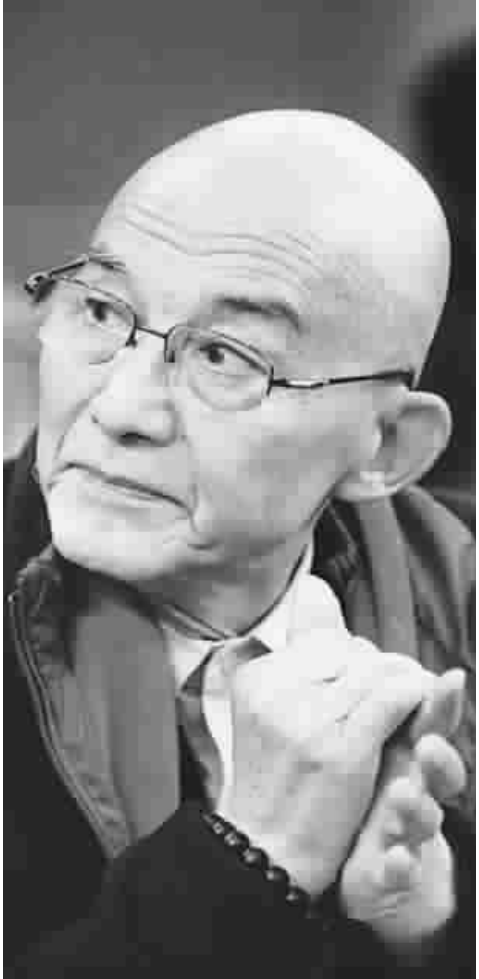
有忘年交益长寿

文 / 梅承鼎

的老人对此深有体会，他写了一首打油诗：“不思老来常思少，青年朋友身边绕；心态年轻常交流，长期坚持身体好。”你看，这位老先生越活越年轻了。

以前常听有些老人说：“我吃的盐比你吃的饭还多，我走的桥比你走的路还多。”然而，在知识爆炸的当今年代，老年人所掌握的现代知识已经远不如年轻人，他们再也不能动辄倚老卖老了。所以，老年人想和年轻人交朋友，就必须抱着虚心学习的态度。因为老年人和年轻人相聚时，可以学到许多最新的现代知识，这都会使老年朋友大开眼界受益匪浅。

人是群居的动物。如果老人长期陷于寂寞之中，忧郁寡欢，迟早会憋出病来。老年人离退休后，迫切希望与人沟通，期望交上知心朋友。一旦得到朋友的理解、信任和帮助，能够使她们从内心涌出一股愉快的感情，大脑也随之分泌出天然的镇静剂，能使他们感受到温暖，并能增强个体的免疫能力。对于老年人来说，除了交一些老朋友之外，还应当多交一些“忘年交”年轻的朋友，年轻人朝气蓬勃，奋发向上，头脑敏捷，接受新鲜事物快，多和年轻人交朋友，能够使老年人萌发童心，促使身心健康，从而达到健康长寿的目的。





饮食养生

老人保健食疗 7 则

文 / 徐淑荣

- 1.老年人脾胃虚弱，有食欲不振，消化不良，大便溏泄等症者，用大枣 10 枚，山药 10 克，莲子 10 克，大米 100 克。把大枣、山药及莲子洗净与大米同煮为粥，早晚食用；有益气健脾，补虚健身的功效。
- 2.老年人肝肾不足，腰膝酸软，头晕目眩，耳鸣耳聩，须发苍白者，用大枣 30 枚，制首乌 10 克，桑椹 10 克，大米 100 克，红糖少许。先把制首乌用水煎煮 40 分钟，然后在首乌药液中放入大枣、桑椹及大米同煮成粥即可，食前加红糖少许调味，早晚服用；具有补肝肾，养精血，乌须发的功效。
- 3.老年人患有低血压症，用大枣 20 枚，太子参 10 克，山药 30 克，薏米 20 克，莲子 10 克，大米 50 克。把以上食材洗净，与大米同煮为粥，早晚食用；具有补中益气，健脾升压的作用。
- 4.老年人肺肾虚损，有疲倦乏力，咳嗽气喘，食欲不振，腰膝酸软等症者，用大枣 20 枚，杏仁 10 克，白果仁 10 克，核桃仁 10 克，鸡肉 200 克，调料少许。把鸡肉洗净切小块，与诸药用文火炖煮 1 小时，分

- 早中晚食用鸡肉、诸仁及大枣，喝汤，具有补肺肾，止咳喘，益精血的功效。
- 5.老年人脾肾不足，身体瘦弱，倦怠乏力，腰膝酸软，头晕目眩等，用大枣 30 枚，羊胛骨的骨髓 10 克，制首乌 10 克，大米 100 克。把制首乌煎煮 40 分钟，于药液放入洗净的大枣、骨髓及大米等，同煮成粥，早晚食用，具有滋补脾肾，填精补髓的功效。
 - 6.中老年人性功能减退，有腰膝酸软，性欲减退，遗精阳痿等症者，用大枣 20 枚，全虾 50 克，韭菜 10 克，大米 100 克。将全虾(不去头及外壳)洗净切段，大枣破开去核，韭菜洗净切小段，与大米同煮为粥，早晚食用，具有益气壮阳，提高性功能的作用。
 - 7.老年人有心气不足，心悸气短，精神恍惚，失眠多梦，记忆力减退等症者，用大枣 100 克，石菖蒲 50 克，人参 10 克，低度白酒 500 克。把石菖蒲及人参洗净切片，大枣破开去核，放入白酒中，浸泡 2 周后饮用，每日早晚饮用 20~30 毫升，具有补气醒脑，安神益智的功效。

养心益寿

正是盛夏酷暑，记得少时，每逢酷热难耐时，母亲就轻摇蒲扇对我说：“心静自然凉！”

细想想，此言很有道理。唯有心静，才能安度盛夏。其实，人生何尝不如此？君不见大凡宁静致远、淡薄功利者，不仅神态自若，幸福自乐，而且还能健康长寿。

我国一代文宗季羨林，98 岁还撰述不辍，有人请教其长寿秘诀，他笑道：“哪有什么诀窍，胸怀一颗平常心吧。”著名漫画家华君武先生，也以心胸豁达著称，享年 96 岁，其养生要诀是“平和、平静、平安”。

天底下最会躁动、最难平静的，当是诗人。唐代 35 位名诗人平均寿命为 58 岁，最长寿

心静得永年

文 / 鲍海英

白居易享年 74 岁。白居易自幼体弱多病，后又仕途多舛，但他淡泊明志心静气和，自号“白乐天”，所以独享高寿。而“诗鬼”李贺自视怀才不遇，终日郁闷寡欢，27 岁就英年早逝了。白、李二人的巨大反差，也说明：心静则安，乐观者长寿。

可见“心静如水”，乃大师们得享高寿的秘笈。名家如此，普通人也不例外。各地寿星不约而同的特点都是起居有度，与人为善，心态平静，从不激动。

在古代，先贤很推崇“心静则安”。祖国医学认为：养生的关键是“养神”，养神的关键是“潜静”。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等“七情”过盛，对健康大为

不利，相传三国时“少帅”周瑜就是气死的。所以明《养生四要》云：“心常清静则神安，神安则精、神皆安，以此养生则寿。”清《老老恒言》也说“养静为摄生首务”。现代医学发现，心静时精神放松，血压、呼吸、心率正常；而激动 10 分钟等于快跑 3000 米，此时身体分泌物含强烈毒性，会威胁生命。现实生活中，因大喜大悲导致心脑血管突变或猝死者屡见不鲜。

“最美不过夕阳红，温馨又从容。”只有心静气和，常怀一颗平常心，才会远离烦恼与杂念，使晚年“温馨又从容”。而“心静”并非麻木不仁和无所追求，是视功名利禄为身外物，无所奢求、顺其自然，老有所乐、老有所为。曹操《步出夏门行》云“盈缩之期，不仅在天；养怡之福，可得永年”，实乃千古名言。