

胡宝善：退休后换一种活法

文 / 祝天泽

养鸟淘宝、种草养花、书法绘画、外出旅游……著名军旅歌唱家胡宝善(见下图)的退休生活丰富多彩,过得有滋有味。他的一位朋友说:胡老仿佛进入了一个新天地、一个新世界。胡宝善则说:一个人退休后,辉煌不再,成就不再,往往有些失落,有些沮丧。进入老年是自然规律,谁也无法抗拒。追求一种新的活法,也能给人带来快乐和幸福。

年已81岁的胡宝善是著名歌唱家胡颂华的兄弟,著名影视演员胡军的父亲,国家一级演员。早年他在解放军艺术学院任教时,桃李满天下,培养的学子中出了不少有才华的歌唱家。上世纪七十年代,作为海政文工团男中音歌唱家,他以自己创作的一曲《我爱这蓝色的海洋》而红遍大江南北。他创作的歌曲还被收入音乐学院教材。

胡宝善说:对于退休后老年人来说,理想的生活方式是选择一两项兴趣爱好,迷在其中,乐在其中。这也是追求延年益寿的最好方法。胡宝善喜欢藏宝,每周他都要到北京的潘家园淘宝,新奇、独特的木雕、树雕以及各种工艺品,他都很喜欢,往往倾囊购买。家中用的、摆的中国味道十足,一些古色古香的宝贝玩艺儿把四室一厅的屋子装得满满的。他夫人王亦满说:“老伴特爱好这个,每次回到家中,不是摆弄这个,就是揣摩那个,有时还会吐露心声。”“这玩艺儿融知识性、鉴赏性、趣味性于一体,给生活带来太多的情趣。”胡老还养了只鸚哥儿,这鸟还挺灵巧,会喊“早上,你好”、“恭喜发财”,还会赞美你长得漂亮,会背唐诗。“这样的鸟儿通人性,又好气又好笑,每天都给我们带来温馨。”胡宝善说。

自从1980年胡宝善被查出有糖尿病以来,王亦满对其关怀备至。从新华书店买来了一批治疗糖尿病书籍,让丈夫全面了解糖尿病的知识。同时为他制订了严格的食谱,每顿饭按特定要求做成“胡老师专用餐”。遇到中秋节,为了让丈夫也享受到节日欢愉,为他专门做了豆沙馅儿的“手工月饼”。三十多年来的体贴、关怀和照顾,使丈夫的糖尿病控制得较为理想。胡宝善说:现在不少老年人都有一二种慢性疾病,关键是控制好,使疾病趋于稳定状态,不让其朝坏的方向发展,而主动权则在自己手中。

养生先养心,养心先养德。胡宝善认为,把帮助与温暖他人视作自己的一种责任,不仅自己的心灵得到净化,也享受到了人世间的快乐和温馨。退休后的胡宝善承担起了音乐传艺、培养歌唱家的重任。对于下岗家庭、低收入家庭的孩子,胡宝善特别照顾,不仅免收学费,还管吃管喝。在学生要报考艺校或专业团体时,他让妻子给孩子做些好吃的,增加营养。他说:这些孩子许多人都很有唱歌潜质,我们不仅要教给他们唱歌的真本领,更要教会他们怎样做人,做个善良、有道德的人。而今,他的不少学生在国内外唱歌舞台上大展身手,有的还获了奖。

胡宝善有一个非常幸福的家庭,夫人王亦满原是北京空军文工团话剧演员。他们互相扶持,恩爱有加。有一年春节晚会,主办方还作为模范夫妻邀请他们登台高歌一曲。他们育有二女一子,皆事业有成。独生子胡军因参加《蓝宇》、《天龙八部》等数十部影视剧演出而名闻遐迩。每每谈及他的家庭,胡宝善总流露出自豪的神色:每位家长都寄希望于自己的子女,儿女们成材有出息比什么都重要。他们给父母带来的是惊喜、温馨和快乐,也为我们添岁增寿助力了。



美意延年

日本女作家宇野千代,一生恋爱无数,但大多以被抛弃告终,是日本家喻户晓的“失恋女王”。尽管每次都已伤心收场,但她却并不怎么在乎。对那些离开她的男人,她从不做徒劳的追赶和挽留,更不会纠结于心抑或反复拷问男人的负心和善变。她排遣伤心的做法很简单,就是每次失恋后,必定将自己反锁在屋里痛哭,并躺在地板上肆意打滚。宇野千代自嘲地谓之“失恋体操”。经过一番折腾,她稍作调整后,立马换上最心爱的衣裳,再化一个完美的妆,一如往常般,嫣然一笑出门来。她告诉自己,前面不远的转角处,另一段全新的恋情,正朝她婀娜招手。

最惊心动魄的一次失恋,当属她与北原武夫的那场姐弟恋了。

宇野千代42岁那年,遇到了比自己小10岁的记者北原武夫,并对他一见钟情。接着,她便开始了近乎疯狂的追求。当时她早已是一位无人不知的名作家,而北

像千代一样快乐活到百岁

文 / 江根梅

原还只是个普普通通的小记者。一心追求爱情的她完全不理睬别人的看法,每天都打扮得花枝招展,柔情款款地跑到报社门口等候心上人。终于,北原被这份痴情感动,娶她为妻,并在东京帝国饭店举行了盛大婚礼。

当然,这场可谓轰轰烈烈的婚姻,最后还是以宇野被抛弃而告终。这时,宇野千代已经67岁了。朋友们都心疼地对她说:“怎么办?你又被抛弃了。”千代就是千代,她并没有因了大家的同情怜悯而落泪,反而很心平气和地在文章中写道:“我们极其自然地分开了,就像秋天到了,树叶要从枝头飘落那样自然。即使有些苦恼,但那也只是树叶离开枝头时,一瞬间的微痛而已。”

原来,失恋多了,免疫力是会增强的,而且还可以强大到无以复加的地步。面对自己一见钟情后,苦苦追求又与之携手走过25个春秋的心上人的决绝而去,宇

野千代的心自然是痛的,但绝不是撕心裂肺。“秋叶自然飘落,只是一瞬间的微痛而已”,如此地“放下”,何等潇洒!何等豁达!

宇野千代88岁那年,又在东京帝国饭店举办了一场盛大的米寿派对。88岁的她身穿自己设计的全身飘满樱花花瓣的“樱吹雪”和服,笑容依旧如二八少女般羞涩可爱。派对上,几名男演员特意扮演成宇野千代曾经的恋人和丈夫,按现实生活中的出场顺序,依次走上舞台,含情脉脉地围绕着她,为她送上最温柔的祝福。整个宴会厅,欢声滚动一片沸腾。这时,宇野千代幸福地笑了,因为此刻,那些她曾经爱过和狠心抛弃过她的男人,都早已作古。只有她,仍然津津有味地活在这个世界上。

直到98岁那年香消玉殒,宇野千代都一直快乐地活着。情事于她,尽管颠簸,但皆属皮外伤,并不曾有太多折损,而且恰恰是给她的快意人生注入了多彩的元素。

走路比吃药好

文 / 陆凡

一位退休老友说:“病是吃出来的,祸是说出来的,健康是走出来的。”在都市,不凭借交通工具,不买小车,经常走路的人,最初当然是经济不宽裕的人,就像我。当然,我当初选择走路,还因为小偷偷走了我的自行车,再买新的要花钱,买了怕小偷再偷,于是干脆选择走路。当然,“治疗”一下自己多年的高血压也是题中之义,只是当时并不相信“走路比吃药还神”的说法。

一走就是五年,每天早上走一小时,穿过街心公园、步过广场,一路走。总结起来,感觉好极了:退休以前上班,午饭后有好长一段时间昏昏欲睡,一直持续到下午三四点钟,现在上午下午感觉不到有什么差别;以前稍做运动,譬如爬楼、走路,就腰酸腿疼、气喘吁吁,现在爬楼行走没有任何不舒服的感觉,而且一天不走路(譬如下雨天),反而感觉到浑身不自在。当然,最重要的是血压,尽管没有敢断药,但血压基本稳定在80/140之间。

饮食养生

春季排毒清热多吃茄子

图文 / 赵国明

春天阳气开始上升,肠胃里积攒了一个冬天的毒火。容易消化吸收的茄子泥能够调理脾、胃、大肠三大经络,正好可以帮上忙。

心火大、痰热、大便干燥,这些容易出现的毛病,到了春天,更容易犯,还特别容易招来感冒。茄子具有清热解毒的作用,正好可预防这些毛病。不仅如此,茄子能通络散瘀、消肿止痛,可缓解热毒口疮、皮肤溃瘍。

如果有痔疮出血以及跌打损伤的小毛病,吃点茄子泥吧,保证症状好得快。

