

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

姜昆养生之道

文/祝天泽

长寿之道

上山下乡时,笔者曾与著名相声演员姜昆同赴黑龙江农场务农,并曾见过面。当时姜昆在农二师文艺宣传队任队长,是个说唱高手,表演节目深受广大兵团战士欢迎。不久前笔者采访了他。谈到了健康,现担任中国曲艺家协会主席的姜昆说:我主张,人活着要潇洒一点,糊涂一点,这样不累。特别是上了年纪的人,不能什么事情都较真,有时候糊涂一点好。对物质,对金钱要看得开,想得穿,比上不足,比下有余,知足常乐。“开心比什么灵丹妙药都重要。气顺生津,气顺血脉流畅,气顺延年益寿,一顺百顺。”

姜昆是北京人,从小在表演上很有天赋。16岁还在读中学的他,参加了电影《白求恩大夫》拍摄,饰演一位孩子王。18岁时赴黑龙江军垦农场务农,1996年姜昆代表黑龙江曲艺团参加全国曲艺大赛,连连获奖,后被调入中央广播文工团说唱团工作,师从马季学相声。他创作或表演的相声《诗、歌与爱情》、《鼻子的故事》、《看电视》、《特别新闻》、《电梯奇遇》、《着急》、《如此照相》、《虎口遐想》、《精彩网络》等,为广大观众所津津乐道,有的已成为经典作品。他编辑的200万字的《中国传统相声大全》,成为研究中国相声珍贵的权威性资料。姜昆著有自传体《笑面人生》一书,荣获全国“德艺双馨”艺术家称号。现担任中国曲艺家协会主席。

姜昆说:人要健康离不开“三老”,这“三老”是老伴、老友和老兴趣。

老伴:有的人因地位、生活条件变化而换老婆,或者在外养“小蜜”,这是很不好。人生老来伴,青梅竹马建立起来的爱情是最为珍贵的,也会促进自身的健康。糟糠之妻不能弃。

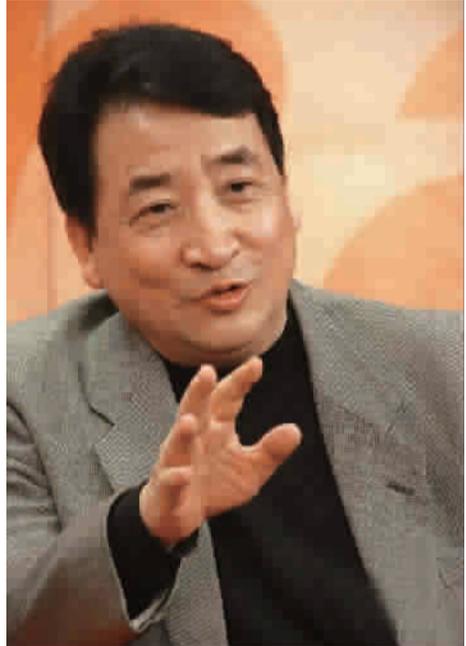
老友:人老了要有朋友相伴,经常串串门,聚聚会,甚至结伴去旅游,这可扩大视野,增加乐趣,避免孤独、减少忧愁。

老兴趣:有兴趣相伴,人生就不会感到寂寞。或埋头书报,或钟情旅旅,或养花莳草,或棋琴书画。选择一两样自己喜爱的,钻进去,乐在其中。人生就不会感到寂寞,就不会七想八想,自寻烦恼。

在饮食上,姜昆主张人要多吃点绿色蔬菜和杂粮,烹调菜品时要少油少盐少糖。能在家里吃的尽量在家里吃,减少在外用餐。他说:而今上了年纪的人,甚至包括一部分中青年,患有“三高”(高血压、高血脂、高血糖),这与长期高脂肪、高能量饮食有关,也就是吃得太油腻,荤菜入口太多。我们要倡导多吃一些富含蛋白质、多纤维素、多维生素的食品。同时要每天进行半小时至三刻钟的运动,如走步、打太极拳、骑自行车、做健身操、跳广场舞、游泳等,这样才能减少这类疾病的发生。

谈到如何应对已患的疾病,姜昆说:人老了难免会有一些慢性慢病。“病这个东西不能琢磨,越琢磨思想负担越重,越琢磨越疼痛,越琢磨病越重。最好的办法是:放下包袱,心静如水,随它去。但在实际操作上,要重视它,对症下药,控制住疾病不让其发展,或使病情向好的方面转化。”

姜昆有个女儿姜珊,受家庭遗传影响小时候就是童星。11岁参加北京少年文艺节获得通俗唱法第一名。后来又出了个人唱歌专辑。赴美留学归来后,成立了她的影视公司,从事影视作品的摄制与推广工作。一次姜昆带着她参加某时尚晚会,引起轰动。姜昆说:看到女儿正在成长,很为她高兴。亲情给我带来了快乐,也促进了我的健康。



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

美意延年

前几天,社区内的刘大爷因病再次住进了医院。刘大爷的老伴和儿女们边侍奉边发愁:愁的不是刘大爷得的病,而是刘大爷的病因——刘大爷自打退休后,经常和街坊邻居、家中亲人生“闲气”,隔三差五便因为生活中、家庭里的一些鸡毛蒜皮小事而气得“吹胡子瞪眼”,寝食难安。时间一长,人便被“无名火”气倒了。

其实,气倒刘大爷的那些事情再平常不过了,说起来甚至有些摆不上“台面”:邻居老李骑车路过刘大爷家门口时,车轮轧进了路边的脏水里,脏水溅到了刘大爷家的大门墙上,刘大爷见状气哼哼地找老李“理论”,非要问问老李“到底安的什么心”;孙子学习成绩非常好,却没有评上班里的三好学生,刘大爷认为老师“有偏有向”,给孩子“穿小鞋”,便气哼哼地找到班主任要她给个“说法”;投递员小刘晚送了一个小时的报纸,刘大爷以“工作态度欠佳”为由,和小刘大吵了一架;儿子给刘大爷买了双棉鞋,到

“四开”应对“老年闭气症”

文/钱国宏

家一试,大了一些,刘大爷就骂儿子“不关心自己,忽视老人的晚年生活”;老伴参加老年秧歌队,刘大爷就说老伴“移情别恋了”……刘大爷就在这些生活琐事中吵来吵去、气来气去,捱过了烦躁的每一天。

刘大爷其人虽是个例,但在现实生活中,像他这样心胸狭窄,遇事看不开、斤斤计较的老年人,还真不乏其例。

祖国医学认为,生气对于老年人的健康是极为有害的。那么,如何才能治愈“老年闲气症”呢?

看开一点。人到老年,已然阅尽人世沧桑,应该对世事有一个正确的认识。因此,老年人应该始终保持“不以物喜,不以己悲”的心态。学会接受暮年,承认“长江后浪推前浪”的自然规律,不为“老之将至”而心生颓废,也不为“大去不远”而心生恐惧;始终保持一颗平淡之心,得之泰然,失之超然,让该来的来,让该去的去,花红必有凋谢日,不为落英慨秋风;始终保持一种平和的姿势。既不“斤斤计较”,也不整天汲汲营营于蝇头小利,更不为秤头使金而尔虞我诈、你争我夺。

想开一点。人到晚年,贵在安度;若想安度,必先豁达。这就需要老年人遇事想得开。人生不如

意事常八九,在现实生活中要做到“想开、想透”不生气,也不是件容易的事,这需要老年人具有博大的胸怀。处理家事则奉行“清官难断家务事”,不必求真,不多计较;置身世事则奉行得之淡然、失之泰然,不得不失自超然,常念人之功、常谅人之短、常扬人之长。

放开一点。人到老年,看过桃红柳绿,风清月白,要有“宠辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,望天空云卷云舒”的胸怀,对生活的一些琐事,尤其是晚辈身上发生的一些事情,应该以“儿孙自有儿孙福”为宗旨,不必横加干涉,学会放手——放手让晚辈自己去闯、去做、去历练。晚辈们自有他们的处世方法和途径,老年人不必以“我走过的桥比你走过的路还多”为由,去限定晚辈的生活轨迹。

走开一点。遇到生气的东西或时候,老年人不妨暂时脱离生气的小环境,来个“情绪大转移”——到外面走一走,透透空气,换换环境;沉入爱好之中,钓鱼、养花、打球、下棋……在含饴弄孙中体味快乐,在钓鱼摄影中感悟生活,在绘画书法中领悟美感,在游山玩水陶治情操。通过转移注意力,缓冲个人情绪,进而舒展心中的闷气。

节气养生

十一月养生指南

文/吴小毛

十一月是冬天正式来临的时候,从二十四节气来说,包含有立冬和小雪两个节气。立冬是一个十分重要的节气,又是人们一年中进补的最佳时期。中医认为,这一节气的到来是阳气潜藏、阴气盛极、草木凋零、蛰虫伏藏、万物活动趋向休止。以冬眼

状态养精蓄锐,为第二年春天做准备。所以,立冬之日要进补山珍野味,到了酷寒的冬天,才不会怕冷,这是民间的习俗,但却体现了增强体质,预防为主的思想。

医学研究证明,冬天人们情绪容易低落,郁郁寡欢。当工作、生活遇到不顺心的事情就可诱发抑郁症。精神养生在十一月应做到精神安静,保护阳气,不过度消耗阴精,要做到保持良好的心态,多做一些自己喜欢的事

情,遇到不愉快的事情要及时排解,疾病就不会找来。生活中做到早睡早起,保证充足的睡眠,注意背部保暖。这样,有利于阳气潜藏,阴精蓄积,衣服穿着也应注意保暖。饮食上遵循“秋冬养阴”的原则。

宜食热量较高的膳食,还要多食新鲜蔬菜,以避免维生素缺乏。如:牛肉、羊肉、乌鸡、豆浆、牛奶、萝卜、青菜、木耳、豆腐等。忌寒性之品如海鲜等。

养生一得

体虚感冒 用玉屏风

文/胡献国

气候渐凉而冷,风寒之邪常易光顾而引起感冒,咳嗽。若能常服玉屏风散,可抵御感冒于身外。始于元朝的此方是临床常用的防治体虚感冒的良方。

玉屏风散有三大特点:其一是取名十分贴切。“玉”者,有珍贵而坚固的意思,“玉屏风”像是一道结实致密的挡风墙,使风邪无法侵入。其二,玉屏风散是专门针对体虚、肌肤不固、易感冒者而设。中医认为,人的肌表是由卫气主管,卫气不固则易遭风邪之气侵袭而致人感冒。玉屏风

散能益气固表,是防治体虚易感冒的专方。其三,玉屏风散由黄芪、白术、防风3味药组成。方中黄芪益气固表为主药,白术健脾、固表止汗为辅药。防风异名就叫“屏风”,它本身可祛风解表驱邪,与黄芪、白术相配,既能固卫疏表,又能避免因“补”出现留邪之弊。防风合黄芪则不致发散太过而伤正,当属“固正祛邪”的巧妙结合。

玉屏风散对因肌表卫气不固出现畏风、自汗及因体质虚弱易感冒者(尤其是老年体虚患

者),无论是治疗还是预防,都有很好的效果。除经常易感冒外,平时畏冷、怕风、稍有劳作就出汗较多的人,或有过敏性鼻炎(如遇冷风即喷嚏不断)者等,用此药治疗也有效。

玉屏风散有中成药出售,如玉屏风散、玉屏风颗粒、玉屏风胶囊、玉屏风口服液等,可按药品说明书使用。坚持服用一段时间,会收到很好的效果。用汤剂也行,黄芪30克,白术15克,防风10克,水煎服,每日1剂,分2~3次服完。