

马莉莉养生之道

文/祝天泽



长寿之道

很惭愧,要去采访著名沪剧演员马莉莉,对她的情况只了解个“皮毛”,于是只得向邻居——一位沪剧迷请教,但是短暂的询问何能了解她的全部,在采访马莉莉中,还是出了一点洋相。

马莉莉可称得上沪剧界的大家,自扮演沪剧《红灯记》里李铁梅一炮打响以来,40年来演过30多部大戏。从国家领导人宋庆龄到革命烈士张志新,从革命后代陶斯亮到交际花陈白露,从志愿军战俘白灵到女侠白莲花,她演啥像啥,形象栩栩如生,因而获得过大大小小奖项40多次。对于她的表演中国剧协的评价是:用声音刻画形象达到高水平,是个文化素养和艺术感觉极好的演员。一次她赴京作马莉莉专场演出,中央领导同志观看后大为赞赏:“演得好,唱得好”,“好在创新”,“马莉莉多才多艺,不容易”。

马莉莉是个直性子人,快人快语:“健康是人生的基础,事业则是在基础上造起来的房子,没有基础也就没有房子。”

“我们做戏曲演员的,一年中要演上百场戏,还要常下乡,如果身体差,唱不动,走不动,再好的表演艺术也是白搭。”

“钱财系身外之物,只有健康才属于你自己。一个人的一生,健康会像影子一样跟着你,只有善待她,才会有好的回报。”

饮食上马莉莉主张多样化,反对偏食、挑食。她说:我什么都吃,从时新蔬菜到鱼虾,再到各种肉类,我都吃一点。特别是要保证一天蔬菜的摄入量,这是人每天活动所必需消耗的。每顿饭不是吃得太饱,八成饱就可以了。马莉莉不太相信保健品,“人只要把每顿饭吃好,人体营养就足够了,无需再补充其他营养品。有的媒体广告把保健品吹得神乎其神,致使一些年轻人过分依赖保健品,这是很不好的,会严重伤害身体。”

马莉莉平时遵守生物钟,每天保证六小时睡眠。除非演出外一般不熬夜。她不吸烟不喝酒不搓麻将,工作压力再大,也保持良好的心态。

马莉莉有个幸福的家庭,她先生李灵珠是同剧团演员,女儿是东方航空公司空姐,工作认真负责,有她自己的一番追求。马莉莉说:环境对人的健康是有一定影响的。夫妻和谐,儿女孝顺,本人就感到心情愉悦,也能延年益寿。如果经常吵架,心情抑郁,能快乐吗?势必影响寿命!有的人说,精神因素对人的健康影响占到二三成,我信!

马莉莉人很厚道。她常参加公益与慈善活动,帮助过一些生活困难者。陆家嘴有个梅园沪剧团排演了一出大戏《雷雨》,给她寄去了演出的DVD,请她给予评介。马莉莉欣然接受,看了后提出了许多中肯的意见。而今梅园沪剧团团长提起这件事心情十分激动,马老师是大家,我们与她素不相识,她给予我们热情指导与帮助,令人感动。在马莉莉看来,帮助他人是积德行善之事,是一位名人应该做的,同时它也给自身带来了精神上快乐。

话题转到马莉莉事业的成功上,当问到有何秘诀时,马莉莉坦率地说:“一分天赋,九分努力。健康的身体也为我的成功作了有力的支撑。”马莉莉在家里是独养女,在小学时就喜欢蹦蹦跳跳,参加了学校合唱队、舞蹈队,中专是在杨浦区戏校度过的。进入沪剧院后,马莉莉每演一个角色都有一种新的追求。她在《日出》中演交际花陈白露,著名艺术家白杨观看后拉着她的手说:“你的陈白露演得好极了。”在《雾中人》中她成功地塑造了志愿军战俘白灵一角,以全票获得首届上海戏剧表演艺术的白玉兰主角奖,并列榜首。

因为年龄关系,马莉莉从上海沪剧院副院长位置上退了下来。但她是上海市政协委员,沪剧院的事,排大戏的事,她还常去。同时她还言传身教,承担起了培养沪剧新秀的任务。

步出上海沪剧院的小楼,笔者走在和煦阳光洒落的大街上,感到心里暖暖的。我衷心祝福马莉莉的晚年生活烟霞绚烂,橙橘芳馨!



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



节气养生

冬至节气亦称冬节、交冬。它既是二十四节气之一,是中国的一个传统节日,曾有“冬至大如年”的说法,所以冬至就意味着冬令进补的高潮到了。冬至阴寒之气隆盛,成为“进九”之始,因此需要防寒保暖,多参加运动,同时调节饮食和情绪等各方面。

御寒保暖添衣勤动

在冬至养生中我们首先要注意的就是避寒邪,我国大部分地区习惯自冬至起“数九”。所以冬至养生首先要多着衣、避寒邪。冬至时节一定要进行适当的体育锻炼。通过合理的运动就可以帮助我们升发体内的阳气,但是过度的升发阳气就会耗散真元反而不合冬季蛰藏的养生道理了。除了多穿衣服和加强体育锻炼之外,在日常饮食中,还应多吃些御寒食物。这些食物可以提高机体的御寒能力。



美意延年

长寿秘诀,因人而异。在所有的长寿秘诀中,性格好是不可或缺的因素之一,由于性格具有很强的遗传背景,百岁老人似乎具有某些非常特别的心理性格。事实证明:心理一平衡,生理就平衡;生理一平衡,疾病不发生;即使已发生,恢复快得很。百岁老人的共同性格主要归纳出有六种:

一、B型性格最阳光。

有人对上海老人作了一系列性格调查,结果显示,在90岁以上的长寿老人中,B型性格占83%。A型性格(急躁易怒、缺乏耐心、节奏快、有过分的竞争心理)只占14%。典型B型性格的特征为:为人温和宽厚,外向开朗,遇事随和,容易相处,情绪稳定,和蔼可亲,不易激动,社交适应性强,遇事想得开,放得下,不耿耿于怀。这些人的心理年龄,大大年轻于生理年龄。研究发现,百岁以上的老人往往具有阳光般的好性格。他们虽然生活经历不同,但都对人生有乐观或者积极的态度,几乎所有长寿老人的性格中都具有与世无争淡泊名利物欲、乐观开朗等特点。一项为期10年的追踪调查显示,抑郁情绪的人更易早亡。

二、友善助人有爱心。

第二个与长寿有关的性格特征就是友善。研究人员惊讶地发现,一个老人乐于助人

冬至节气的三大养生原则

文/隽秀

饮食调养养肾平阳

冬季饮食应遵循“养肾防寒”、“元阳平阳”的原则,饮食以滋阴潜阳、增加热量为主。冬季,人体阳气内敛,人体的生理活动也有所收敛。此时,肾既要为维持冬季热量支出准备足够的能量,又要为来年贮存一定的能量,所以此时养肾至关重要。饮食上就要时刻关注肾脏的调养,注意热量的补充,要多吃些动物性食品和豆类,补充维生素和无机盐。

冬至日不可吃太过辛辣刺激的食物,过食辛辣只可生阳动火,导致内热积聚,郁热上冲。过食羊肉、狗肉等肥甘厚味,易导致饮食不化,聚湿生痰。在补充热性食物的同时,也得吃一些补充津液的食物。

情绪调节安心益寿

养生也要重点养心,要养生先养善良、宽厚之心,心

底宽自无忧。保持精神畅达乐观,不为琐事劳神,不要强求名利、患得患失。儿女要对老人嘘寒问暖,使老年人在精神上得到给养。

进入冬季,有些人便会显得意志消沉,这可能是患上了“季节性情绪病”。季节性情绪病是精神抑郁症的一种,病人每每在阳光减少的冬季,对身边事物提不起兴趣,还伴有嗜睡、多吃、易怒、过敏等病症。有抑郁情绪的老人可以在冬天坚持多晒太阳,还可以每天做一些简单的瑜伽动作,尤其是静坐和冥想的练习,能让心情舒缓下来。同时注意生活起居,按时休息和睡眠,不做熬夜的“夜猫子”。

情绪低落时,不妨做做其他事情来分散注意力。尽量与人接触,这样可以将忧郁减到最低程度。还可以加入社区活动,培养一些适宜的兴趣爱好。

六种性格助人长寿

文/毛颂赞

预期寿命显著延长,在男性中尤其如此。研究还发现,真心实意地帮助他人可以增寿4年,因为给他人无私的帮助可以激发自身体内的免疫系统,从而增强免疫功能,进而降低压力激素,促进有益身体恢复的激素分泌,心理上自然容易保持平衡,有益于延年益寿。

三、工作勤奋永不老。法国105岁寿星玛丽说:“我所以长寿,是因为我没有懒惰的时候。”很多百岁老人对新事物持开放心态,能够使用电子邮件,通过网络搜索旧日老友,甚至在网上约会。新事物、新科技有助于老人锻炼大脑,同时也增强了老人的社交。心理学家研究发现,工作勤奋并在工作体现人

生意义的人寿命最长,过早退休而无所事事不利于延年益寿。事实上,延迟退休或使人长寿,一些退而不休的人更长寿。

四、社会交往很广泛。广泛的社交,会对一个人一生中的不幸遭遇起有益的“缓冲”作用。研究发现,与生活习惯健康的人交朋友,寿命延长的概率增加50%。不参加任何社会活动的男子早逝的危险比参加社会活动者高2倍。很少得到社会帮助或很少帮助他人的男子比其他人早逝的可能性高75%。研究发现,

热爱社会活动、人际关系融洽、合群的男子大多健康长寿,充满爱意的人际关系可促进积极情绪;而孤独则易导致消极情绪,增加压力、炎症和心血管疾病危险。

五、认真又有责任心。做事井井有条,深谋远虑,持之以恒,责任心强,认真的人会设立目标并完成目标,因而生活满意度更高,健康情况较佳,会持续进行锻炼、健康饮食等自我保健行为。

六、对衰老坦然接受。对衰老持积极态度的人更长寿。有人发现,能乐观对待衰老这一自然现象的人比那些“悲观主义者”平均要多活7.6年。百岁寿星杨绛女士说过:“我心静如水,平和地迎接每一天,健康地过好每一天。”

寻亲公告

为了维护儿童的合法权利,现将有关部门移送来的走失儿童情况进行公告。请走失儿童亲属自公告之日起60日内,持有效证明联系认领,如逾期无人认领,视作弃儿安置。联系电话:53019670



编号: 20161103
性别: 女
年龄: 13岁左右
特征: 身高141cm, 弱智, 会走路
捡拾时间: 2016.10.30
捡拾地点: 桃浦路近真北路西100米