

曹鹏养生之道

文 / 祝天泽

曹鹏今年已91岁高龄,依然在为交响乐而忙忙碌碌,每天日程总是排得满满的,用他的话说“一周工作八天”。不少人见他高龄,劝他在家休息养老,但曹老哪里肯依。在他看来,交响乐是自己生命的一部分,为音乐而付出是人生最值得的。他还有一个愿望,要指挥到100岁,打破斯托科夫斯基保持的95岁指挥的世界纪录。不久前,上海评选出9位全国离退休干部先进个人,曹鹏就是其中一位。

生于1925年的曹鹏是中国著名指挥家,曾任电影乐团指挥,为《龙须沟》等几十部电影录配音乐。1955年赴莫斯科音乐学院留学,师从著名指挥家金兹布尔克。这期间他曾多次举行交响音乐会,演出过歌剧《塞维利亚的理发师》,并指挥全苏广播交响乐团演出中国作品专场;回国后任上海交响乐团指挥,经常举行中外交响音乐会,曾指挥歌剧《蝴蝶夫人》、舞剧《三角帽》、《葛蓥莉亚》等的演出。在中国音乐界有“北李(李德伦)南曹”之誉。离休后他致力于大学、中学交响乐的普及工作,创办了城市交响乐团。他多次率团到国外演出,在国际比赛中获得重要奖项。

谈到养生之道,曹鹏说,我也没有什么经验可谈,根据自己体会有这样几条:

一是身体要动。“俗活说:户枢不蠹,流水不腐。人只有经常运动,才能使大量废物排出体外,使血脉畅通,筋骨强健,人生的路才能走得更远。如久坐不动,会使血脉不畅,肌肉与筋骨逐渐退化,衰老就会越来越远。”在中学时代,曹鹏就是绿茵场上的活跃分子,踢足球,打篮球,练长跑,样样都来。离休后他打过太极拳,游过泳,做过甩手操。曹鹏有辆飞鸽牌自行车,是1953年购进的,一直陪伴着他。不论去哪里,他都乐于骑车过去。直到前两年,家人见他年事已高,怕他发生意外,买了把大锁把“飞鸽牌”锁了起来,此时才作罢。而今曹老年逾九旬,仍耳不聋、眼不花,思维敏捷,精神矍铄。在交响乐团排练节目,一指挥就是几个小时,这说明他的身体状况还不错。

二是注意控制饮食。曹鹏有个喜欢吃肉习惯,这是早年在苏联留学时长期食用“黄油加肉”形成的。后来他从报纸上看到有关专家的文章,说喜食肉者患心脑血管疾病风险高,于是引起了警觉,开始限制对猪、羊、牛肉和油脂的摄入。此后他的饮食以鱼类和蔬菜为主,在烹调上讲究清淡。每餐不过饱,饭后则吃一些水果。他说:如今社会上80%疾病都是吃出来的,因此把好吃进关极为重要。在饮食上,我们既要保证体内所需各种营养,又不能摄入太多,造成体内脂肪与大量废物堆积。大吃大喝必须杜绝,科学、合理饮食才是我们唯一的选择。

三是心态要年轻。曹鹏说:人的年龄可以一年年地上去,身体也可以逐步衰老与退化,但心态不能老。心态年轻,人生的春天就会常驻。曹鹏的身上没有一点暮气沉沉的感觉,说话充满活力,不乏新潮、幽默用语。他常年与乐团中的大中学生接触,被他们善于接受新生事物、敢想敢说敢干的精神所感染。一次与青年学生交谈到兴奋处时,曹鹏突然弯下腰在地上“翻了个跟头”,他青春勃发的举动使学生们都乐了起来。在家中,他的外孙在年幼时,曹鹏常与其玩耍,下棋、扳腕子、讲故事,用笑话逗得他前仰后翻。曹鹏说:一个人的心态对生理健康会产生重大影响。心态年轻,充满活力与朝气,那么人体各器官功能就能有效运转,就能推迟衰老的进程。如果心情压抑,暮气沉沉,老是想行将就木,那么生理上的衰老与死亡就会离你越来越远。“对身体健康而言,良好的心态比任何灵丹妙药都重要。”

四是温馨家庭助健康。老伴惠惠玲比曹鹏小5岁,他们相识于战争年代。在大学时,对音乐的共同爱好,他们互相产生仰慕,1954年喜结连理。几十年来互敬互爱,感情十分深厚。曹鹏在外忙,老伴则负责后勤。每天早晨,她为夫君端上准备好的可口的早餐,为其泡好热茶。曹老身体有点不适,妻子总是问长问短,关爱有加。他们育有两个女儿,都相当有出息。2005年,大女儿曹小夏与父亲一起创办了上海城市交响乐团,后来又全权接手父亲的工作。乐团数十次在国内外演出,赢得了崇高声誉。小女儿夏小曹是旅美的著名小提琴家,现任上海大学音乐学院副院长,父女多次同台演出,获得了一片掌声。两个女儿对父母都十分孝顺,体贴关怀无微不至。“长期在这样温馨的氛围中生活,我感到快乐,感到满足,这也促进我的健康与长寿。”曹鹏由衷地说。



长寿之道

银发无忧

● 已婚女性生闷气易折寿 美国研究人员研究发现,那些在夫妻争吵中保持“自我沉默”、生闷气的女性的死亡率是那些可以自由表达自己的女性的4倍。研究认为,婚姻中保持健康的交流方式很重要。当发生冲突时,夫妻双方都允许对方有自由表达的环境,这对保持双方的身体健康和良好关系都有益处。

● 炮仗型人格寿命短

颐养妙招

不良心理减寿

文 / 毛颂赞

丹麦研究人员通过11年的跟踪研究后发现,社会关系紧张或者常与配偶、子女吵架,会使死亡风险增加0.5~1倍;常与他人发生争吵则会增加2~3倍。这类人脾气暴躁,压不住火,一点就着,被称为“炮仗型人格”。

● 过早退休会折寿 美国研究人员研究发现,与65岁退休的人群相比,55岁的人群10年内死亡危险增加89%。研究人员分析指出,两

大关键原因是:身体活动量明显减少和生活失去目标。

● 离婚减寿3年 离婚会导致情感大起大落,意外死亡及心脏病死亡危险大增。同时,癌症、肺炎、高血压也大大增加。当然如果婚姻生活极不幸福,分手还是有益健康的。

● 服用安眠药早亡危险增加 英国研究人员研究发现,经常服用安眠药的患者比不服用安眠药的患者早亡危险增加4.6倍。

转臂运动缓解糖尿病肩

文 / 郭旭光

赵大伯刚过天命之年,就觉得身体有些不如以前了。不知什么时候开始,左肩膀有些僵硬、隐痛,影响活动。赵大伯想可能是肩周炎发作了,贴几张膏药就行。可是一个多月过去了,效果仍然不明显。于是,赵大伯到医院就诊,医生听了病史后为他进行了全面检查,还查了尿糖、血糖,最后确定他的肩膀疼痛是由糖尿病引起的。

像赵大伯这样的患者生活中不在少数。根据流行病学调查结果表明,糖尿病患者是肩周炎高发人群。1型糖尿病病人中肩周炎的患病率为10%左右,2型糖尿病病人中肩周炎的患病率高达22.4%。这主要是因为血糖升高,导致

肩关节部位的小血管受损,血液及淋巴的循环受阻,葡萄糖与胶原蛋白结合物在腱鞘不正常沉积,造成关节周围发生渗出、纤维化,甚至出现肿胀,医学上称之为糖尿病肩。

运动医学专家认为,对于此类老人来说,要想缓解肩部疼痛,不妨经常做一做转臂运动,可有效促进局部血液循环,预防关节囊、肩袖、肱二头肌腱等处的粘连。

具体方法:取站位,两腿微屈,平静呼吸后,左臂自前向后,右臂自后向前(两臂转动的方向相反),以身体为中心画圈,2~3分钟后,再以反方向重复转臂动作2~3分钟。每天早晚各1次,宜长期坚持练习。

养生一得

按穴抗过敏

先贤资生

季羨林先生活了九十八岁。有人会问,季羨林先生那样高寿,是不是有什么养生之术呢?要说他的养生之术,可以用四个字概括,即:“无术有术”。

季羨林养生无术。先生的饮食很简单,每日粗茶淡饭,谈不上什么营养价值。他从不吃补药,别人送的各式各样的补品,都束之高阁。更不愿去医院看病、查体,除非不得已,才去医院拿点药。他从不锻炼,不去爬香山吸什么负离子,或者打这拳那拳,练这功那功。每天的运动量,不过是工作累了,在家门口

用拇指指腹按压神阙穴(即肚脐),按压数秒后再抬起,反复300~500下,每日1次,可补益人体的元气,同时可改善过敏体质,预防过敏性哮喘的发生。

此方法不仅对过敏性鼻炎、荨麻疹、湿疹等其他过敏性疾病亦有效,关键是长期坚持,至少2~3个月,时间短了难以奏效。

季羨林养生无术

文 / 闲钧

的湖畔散散步。他甚至开玩笑说:“有那么多锻炼的时间,还不如多做一些工作呢。”他曾应《羊城晚报·健与美副刊》之约,写过一篇短文《养生无术是有术》。在文中,他说:“很多人总要问我有什么养生之术。有什么秘诀。我回答是没有秘诀,也从来不求什么秘诀。我有一个三不主义,这就是,不锻炼,不挑食,不嘀咕。所谓不‘嘀咕’就是,不为自己的健康愁眉苦脸,从不无病幻想自己有病。”

然而,季羨林的养生还是有术的,那就是,他那平和、博

爱的胸怀和“毁誉不动,得丧若一”的心态。

季羨林有一篇短文,叫《做人处世》。他在文章里写道:“一个人生活在世界上,必须处理好三个关系:第一,人与大自然的关系;第二,人与人的关系,包括家庭关系在内;第三,个人心中思想感情矛盾与平衡的关系。这三个关系,如果能处理得好,生活就能愉快,否则,生活就有苦恼。”季羨林的一生较好地处理了这三个关系,因而他的心态一直很好。能始终做到心态平和,这就为高寿打下了坚实的基础。