

越剧名家孟莉英养生之道:顺应规律

文/祝天泽



长寿之道

提起孟莉英,人们就会想到电影《红楼梦》中那个忠诚、朴实,与林黛玉情同姊妹的丫头像。因孟莉英把握分寸出色的演绎,使人物形象栩栩如生,并使她在上个世纪六十年代红遍大江南北。而今越剧名家孟莉英已 83 岁高龄,但凡见到她的人都说:你好年轻啊,看上去只有 60 多岁。问她是怎样保养的,有何秘诀? 孟莉英总是说:顺其自然,顺应规律。平时多学点健康知识,注意一点就是了。

孟莉英 19 岁进入上海越剧院,拜著名艺术家王文娟为师,并通过自身的不懈努力而成才。她参加过电影《红楼梦》,电视剧《孟丽君》《西园记》《杨开慧》《皇帝与村姑》的演出,还主演过《盘夫》《朝阳沟》《珍珠塔》等剧。由于孟莉英饰演过性格迥异的各种类型的丫头,因此有“丫头之王”的美誉。《红楼梦》中的紫娟是她塑造得最为成功的人物,周总理在中南海接见《红楼梦》剧组时,当场点唱了“问紫娟”这一段。剧团去香港演出时,这段唱也常被点唱。

谈到演好配角的重要性,孟莉英说:红花虽好需要绿叶扶。只要演得到位,绿叶同样能够“出彩”,给整个剧带来亮点,受到观众的喜爱。

长期从事公益活动 从 1994 年至今,在 24 年时间里,孟莉英参加笑口常开艺术团,赴敬老院、社区义演 800 多场。有一次她来到杨浦区一家敬老院演出,演员们尚未到达,那些七八十岁的老人,以及坐着轮椅车被服务人员推着的人,把活动室挤得满满的。“我给大家唱了几个经典片断,老人们欲罢不能。临别时,一些老人拉着我的手激动地说:‘我年轻时就知道你的大名,以为今生再也见不到你了。想不到你们送戏上门,节目如此精彩,让我们实在太高兴了。真好,真好,谢谢共产党,这样关心我们老年人!’”听了老人这番话,孟莉英心情很激动,她说,我这样付出很值得,给别人带来快乐的人,自己也获得了快乐! 孟莉英还获得了上海慈善基金会颁发的“2017 年上海慈善之星”。

喜欢吃杂粮 孟莉英平时很喜欢吃杂粮、粗粮,如玉米、燕麦片、小米、山芋等,有时她还会把一些杂粮与大米混在一起煮着吃。孟莉英说:杂粮粗粮含有人体所需要的膳食纤维,对人体的肠胃功能很有好处,而且杂粮粗粮营养丰富,抗癌抗衰老,益处多多。

注意饮食平衡 孟莉英说,我国一些医学权威专家指出:人体需要的营养素有六大类 40 多种,缺少某种营养的话,就会影响机体的功能,引起疾病。因此人每天要摄入 12 种以上的食物,每周要摄入超过 25 种以上的食物。除了少量菜有所忌口外,我什么都吃一点。每天餐桌上绿色蔬菜不断,如白菜、黄芽菜、青菜、生菜、芹菜、花菜、萝卜、山药等,鸡、鸭、鱼、虾、蟹我也吃一些。“由于红肉摄入过多,会增加引发心脑血管疾病的风险,因而摄入较少。在烹饪时尽量注意清淡。每餐八分饱。”

保护好牙齿 世界卫生组织的一位官员说:牙齿反映了一个人的健康状况。健康老人的标准:80 岁时还有 20 颗好牙。而孟莉英今年已 83 岁,好牙竟有 28 颗。能如此保护好牙齿源于她平时的科学刷牙。孟莉英每天刷两次牙,早晚各一次,刷牙时注意方法,横刷、直刷、45 度刷,时间二至三分钟,尽可能把食物残渣碎片剔除。有牙病时及时去看。

做一些力所能及的家务 孟莉英平时基本上不参加运动,但做一些力所能及的家务。除打扫卫生请钟点工外,整理房间,买菜做饭,她都亲力亲为。她说:做家务是一种变相的运动,对疏通人体经络,打通血脉,加强废物排泄,促进健康很有好处。“许多农村中的老人到了百岁还闲不住,她们长寿的一个重要原因是:经常参加家务劳动。”

性格开朗乐观 凡是接触过孟莉英的人都说:她性格开朗,脸上总挂着笑容,与人攀谈还会说说笑话,似乎人生没有愁滋味。一次孟莉英回上海越剧院,遇到一些熟人,许多人赞扬她风韵犹存,风采不减当年。孟莉英笑着说:我老了,记忆力也不好。越剧院年轻一代一个比一个漂亮,我望尘莫及啊! 有的人夸她:当年电影《红楼梦》中扮演紫娟唱得好,印象深刻。孟莉英说:长江后浪推前浪,青出于蓝而胜于蓝。而今越剧有了本科大学生,年轻一代唱得多好。希望她们做越剧的守护人,把中华优秀传统文化传承下去,发扬光大。

拒绝不良的生活方式 孟莉英平时不吸烟不喝酒,不开夜车。晚上九十时就上床睡觉,第二天七时起床。她说:我的睡眠情况很好,能睡足八九个小时。睡眠好大有益。睡眠是保护身体的一种利器,它能修复身体,提高免疫力,抗御疾病。凡要追求好的身体,就要睡好觉。忽视睡觉,经常开夜车,有些青年人晚上钻在网吧里,通宵达旦地玩游戏,这样会严重损害自己的健康。

爱看健康节目 孟莉英每晚要看二三小时电视节目,除了戏曲、新闻、嘎讪胡内容外,最爱看的是健康类的,如名医话养生,X 诊所、36 度 7 等。她说:我的健康知识大多来自于电视荧屏。拥有健康知识是人保持身体健康的基础。这方面知识少之又少,那是很容易得病的,有时候得了病还不知怎么得的。多一些这方面知识,可以加强防范,少得病。



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



饮食养生

一把萱草解忘忧

文/程广海

清代以来的“八珍”系列中,其中的草八珍,黄花菜就名列其中,另有猴头、银耳、竹笋、驴窝菌、羊肚菌、花菇、云信香。黄花菜在蔬菜类中应该是别名最多的一种菜了,又名金针菜、萱草、紫萱、忘忧草等。叶子如兰花,花瓣如百合,一副高贵淡雅的气派。《诗经》记载,北堂幽暗,可以种萱。中国古代常用“萱庭”、“北堂”来代表母亲之意,此后,民间也称其为“母亲花”。在古代,每当游子远行或男子远征时,就会在北堂种萱草,母亲借此来减轻对儿子的思念,因此,黄花菜又名忘忧草,后来也就有了嵇康《养生论》“萱草忘忧”和白居易“杜康能散闷,萱草解忘忧”的名句。

黄花菜的种植遍布我国大江南北,有四大著名的产地,分布在湖南祁东、邵东,江苏淮阳,甘肃庆阳等地。由于其耐瘠、耐旱,对土壤要求不高,所以在田边、地头、沟渠边都可以看到种植的黄花菜。黄花菜是一种多年生草

本植物的花蕾,味鲜质嫩,营养丰富。黄花菜含有丰富的花粉、糖、蛋白质、维生素 C、钙、脂肪、胡萝卜素、氨基酸等人体所必须的养分,其所含的胡萝卜素甚至超过西红柿的几倍。另外,黄花菜性味甘凉,有止血、消炎、清热、利湿、消食、明目、安神等功效。

黄花菜开花很好看,嫩黄的颜色在风中摆动着,飘逸着丝丝的淡淡清香。再加上犹如针一样的形状,也有人叫它金针菜。我们吃到的黄花菜并不是它的花,而是它的花蕾。刚采摘下来的黄花菜含有一种有毒的碱,必须用沸水焯过其碱毒才可以食用。无论是炒菜做汤,吃到嘴里,及其鲜美爽滑。

“凉拌三丝”是鲁菜中的一道名菜,其原料是黄花菜、芥末、粉丝、猪耳朵切成的细细的丝,用油锅调成的鸡蛋皮,再切成细细的丝,加上老醋香油调拌,再加上少许芥末的调和,吃起来鲜、香、爽,美妙的味道简直无以复加,是一道佐酒的好菜肴。



养生一得

鹿角狗脊汤治慢性腰肌劳损

文/郭旭光

慢性腰肌劳损是腰腿痛中最常见的疾病,又称腰背肌筋膜炎、功能性腰痛。本病属中医“慢性腰痛”“腰背痛”“腰脊痛”等范畴。中医认为,腰为肾之腑,肾虚则腰痛,治宜补肾壮腰。明代医学家龚廷贤在《万病回春》书中曰:“大抵腰痛新久总属肾虚,补肾兼补气血。”这里有鹿角狗脊汤治之,有较好疗效。

具体方法是:取鹿角 15 克(研碎过筛,冲服),狗脊 15 克,熟地 12 克,杜仲 12 克,续断 12 克,巴戟天 10 克,怀牛膝 15 克,黄芪 15 克,独活 12 克,海桐皮 20 克,桂枝 10 克,田七 15 克,当归 10 克。水煎服,每日 1 剂。

方中鹿角味甘、咸,性温,归肝、肾经,可补肝肾,益精血,消肿止痛,老年肾虚腰脊酸软疼痛甚宜。《千金·食治》曰其能“益气力,填骨髓,补绝伤”。狗脊味苦、甘,性温,归肝、肾经,能补肝肾,强筋骨,祛风湿。《神农本草经》曰其“主腰背强,缓急,周痹寒湿,膝痛,颇利老人。”熟地养血滋阴,益精填髓;杜仲、续断、巴戟天、怀牛膝补益肝肾,强筋壮骨;黄芪、当归补益气血;桂枝、田七、独活、海桐皮祛风胜湿,通络止痛。诸药合用,共奏补肾壮腰、益气活血、祛风胜湿、通络止痛之功效。此方对中老年慢性腰肌劳损、脊柱类风湿、腰部部筋膜炎、肥大性脊柱炎、腰椎间盘突出症、腰部扭伤、骨折后遗症引起的腰、臀、腿软弱、酸、痹、痛等均有疗效。



益寿新知

豆腐可降低心肌梗死风险

文/宁蔚夏

日本国立癌症研究中心的一项调查显示,摄入鱼和豆类等含镁食品多的人,心肌梗死发病风险降低约三成,明确镁的摄取量和心肌梗塞风险的关联性在该国尚属首次。

镁不足可导致血压上升和动脉硬化,成为心肌梗死的原因。每天摄取量的目标,在成人男性为 320~370 毫克,女性为 270~290 毫克。若为嫩豆腐,150 克即可摄取 60~70 毫克。

该调查以 1995 年和 1998 年内 45~74 岁的男女约 85000 人为对象。从饮食的内容和频率等镁的摄取量

来推算,进行与心肌梗死发病相关的调查,结果在约 15 年的追踪期间,有 1283 人发生了心肌梗死。

在根据调查对象摄取量分为的五个小组中发现,最多小组的发病风险比最少小组,男性低 34%,同样女性也低 20%。

担任分析的日本国立心血管病研究中心的研究人员认为,对于预防心肌梗死,期待人们在饮食生活中积极摄取含镁多的鱼和豆腐、海藻等食物。

(译自《读卖新闻》)