

今年是中华人民共和国成立 70 周年,党中央决定开展国家勋章和国家荣誉称号集中评选颁授,隆重表彰一批为新中国建设和发展作出杰出贡献的功勋模范人物。电影表演艺术家秦怡被授予“人民艺术家”国家荣誉称号。

秦怡,1922 年出生于上海。20 世纪 40 年代曾主演过《草木皆兵》、《桃花扇》等话剧,与白杨、舒绣文、张瑞芳一起被称为抗战大后方重庆戏剧舞台上的“四大名旦”。1947 年,由陈鲤庭编导的《遥远的爱》成为她的成名作。1956 年主演的故事片《女篮五号》在第六届世界青年联欢节中获得银质奖章。此后出演的影片还有《红色的种子》、《青春之歌》、《铁道游击队》等。在 35 部电影、25 出话剧、8 部电视剧中饰演了近 80 个人物,塑造了多个脍炙人口的艺术形象,在海内外观众中享有盛誉。

秦怡素有“东方维纳斯”之誉。人们经常会怀着几分惊讶、几分羡慕的目光注视着银幕上、生活中的她,一个近似神话里的美丽女性,已是 97 岁的高龄,时光老人好像忘了在她身上刻下岁月的印痕。她永远是那么青春、漂亮,思维仍然那么敏捷。

有什么使自己“青春长在、美丽依旧”?是爹妈的遗传基因特别优异?是她的生活特别幸福、惬意?其实,她历经了许多艰辛和磨难。第一次婚姻是不幸的,丈夫酗酒后家庭暴力不断。后来她和金焰的夫妇生活,在感情上也是屡屡重创。“文革”中,她因主演电影《北国江南》,成了文艺黑线重点批判人物。她先后生过 4 次大病,开过 7 次刀,患过脂肪瘤、甲状腺瘤,摘除了胆囊,还得了肠癌。长卧病榻的丈夫金

焰在 1983 年病故,惟一的爱子金捷 16 岁时患上精神分裂症,后又患上了糖尿病和前列腺肥大,她含辛茹苦地照顾这个多病的孩子,直到 2007 年儿子 60 岁时离她而去,此外姐姐的生活也是她负责。

艰辛和磨难还包括物质上的。在秦怡走红的年代,电影演员只是按月拿工资,并没有存下几个钱。她最担心姐姐和儿子生病住院,因为他俩一住院就得支出几万元。秦怡学会了给儿子注射胰岛素,用轻柔的动作使儿子少受痛苦,也节省了费用。所以当秦怡把自己的养老钱 20 万捐给汶川地震灾区,听到她说:“我的儿子已经走了,我没有什么牵挂了,希望我这 20 万存款真的能帮助到灾区的人民。”现场的许多人都哭了。

那么,秦怡究竟有没有养生秘诀?她的回答是:一是精神上永远乐观;二是养成良好的卫生习惯。她说,“我这一生遇到的灾难和不幸太多了。但伤痛来了,既来之则安之,你就对付着吧。哭天抹泪没有用,旁人只能安慰你几句,最后还是要自己扛着,调整心态。我是个女性,我希望得到亲人的呵护,但是命运常常捉弄我,我从来没有像其他幸福女人一样能躺在丈夫的臂弯里受宠的福气,也没有哪位亲人在经济上助我一臂之力,我得擦干自己的眼泪,走出家门去挣钱,养家糊口。我当年患了癌症,但阎王爷不让我去报到,我就好好活下去啊!”

她认为一个人有四种年龄,即自然、生理、心理、社会年龄。自然和生理年龄不可选择,但心理和社会年龄可塑性很大,人的年龄逐步增大,这是不可抗拒的,但人的精神状态不能因为年龄增大而松垮下来,体型也不注意保持了,衣服也拖沓起来,不仅会给人一种苍老的印象,而且本身的自我感觉也会越来越苍老。“我就不是这样,从精神上说,无论什么情况下,我都尽量保持开朗、乐观。人老是生理的自然规律,但心态上不要老是想着自己老啦、老啦,不中用啦,这也不敢吃,那也不敢动。我可不,年轻时的生活习惯、劳动习惯,我基本上没有大的改变。饮食上,鸡鸭鱼肉、天上飞的、水里游的我都照吃,从不忌食,嘴巴过瘾了,肚子感到饱了就停筷子。”

在进入中老年之后,秦怡尤为注意形体锻炼。她的宗旨是:不拘一格,松弛、随意。她不仅学习了“八段锦”,还通过电视等途径学习健身操。她每天清晨坚持锻炼半小时。不能三天打鱼、两天晒网。风雨无阻,饭后漫步 2000 米。近年,秦怡的腿部骨质疏松严重,户外运动减少了,就常在家中锻炼,躺在床上像骑自行车那样伸屈双腿,使血液回流到全身,既可供给心脑血管系统足够的氧和血,又可增强腿部肌肉力量和关节的灵活性;坚持用冷水洗浴,从年轻时起,就一直视冷水为有效的保养剂,坚持不变。在央视《我的健康我做主》节目中,秦怡做起了示范动作:“洗完以后觉得滑溜了,拼命地搓搓搓,搓搓以后脸上的血液流通了,这个皮肤就看起来很滋润、很舒服的。”她在动中取静,自创“放松功”。她说:“就是你的手搁在腿上也行,搁在这儿也行,全部松下来,就这样,一点力气都不要,一点劲都不要用,全部放松,自己思想也是放松,放松,放松下来你就很好了。还有一个就是深呼吸是很好的,深呼吸了以后等于在体内给它舒畅一下,就是让它气顺了人就舒服了嘛。”



养生二得

最近一本汇编海派文化谚语精粹的《沪谚》,受到新老上海人的好评,其中老一辈上海人的养生谚语,更是引人注目,例如“少吃多滋味,多吃坏肚皮”,更是一语道破了饮食养生的真谛,就是食不过饱,身体安好。

食不过饱,身体安好,主张节制饮食,历来是我国养生界的共识。《内经》云:“饮食有节,起居有常。”孔子曰:“食能养人,亦能伤人;取养之道,贵在有度。”管子说得明白:“饮食节,则身利而寿益;饮食不节,则形累而寿命损。”苏东坡在《养生颂》中也说:“以饥方食,未饱先止。”寿至 83 岁的清代“文豪寿星”袁枚在自己的书房高挂的楹联是“无求便是安心法,不饱真为却病方”。年逾九秩的中科院院士张光斗就说益寿要“以多餐少食为佳”。百岁寿星、国民党元老张群在《自

饮食养生

秋季多以燥气为主,秋应于肺,肺喜润而恶燥,易被燥邪所伤。蜂蜜具有养阴润燥、润肺补虚、润肠通便、解药毒等功效,对秋季肺燥咳嗽、干咳不止、口干、咽喉疼痛有很好的缓解效果。因此,秋季以蜂蜜拌粥食用,可滋阴润燥、防止燥邪伤肺。

银耳蜂蜜粥 银耳 10 克,大米 100 克,蜂蜜 50 克。银耳泡软与大米一同煮粥,粥熟后调入蜂蜜,搅拌均匀即可,温热服食,分 3 次服用,每日 1 剂,连服 3~5 剂。本方滋阴、润肺、

银发无忧

笑能调节心身,可安定神志,还能疏理肝脾,促进五脏六腑的协调,起到有病治病、无病健身的作用。

《医苑典故趣拾》记载这样一则笑话:清代有位巡抚大人,郁郁寡欢,成天愁眉苦脸,家人特邀名医医治。名医问其病由,按脉良久,望闻问切,竟诊为“月经不调”。巡抚大人听罢,大笑不已。说:“堂堂男子,焉能月经不调,荒唐至

食不过饱 身体才好

□ 朱亚夫

勉歌》中云:“饮食不逾量,作息要均衡。”另一位寿过 110 岁的陈椿先生撰写了《人生一百二十岁》的书稿,其总结的养生经,其中一条就是“穿衣三分冷,吃饭留点饥”。

那么,为何食不过饱,身体便能安好呢?古话说“饮食自倍,肠胃乃伤”。原来终日饱食会使血液过久地滞留、存积于胃肠组织,致使大脑缺血、缺氧,妨碍脑细胞发育,降低智商。现代科研发现饱食可诱发大脑中酸性纤维芽细胞生长因子大量分泌,该因子可促使血管内皮细胞和脂肪细胞增殖,造成管腔狭窄、供血能力减弱,从而加重脑缺氧。脑神经细胞会因缺血、缺氧而退化、坏死,致使大脑早衰。日本关东大学临床调查就发现,大约 30%~40% 的阿尔茨海默症的病人,与其年轻时食量偏多有关。美国科学家曾做过实验:两组猴子,

各 100 只,一组任它吃饱,一组控制饮食。十年后,敞开肚皮吃饱的一组,死了 50 只,其余活着的也是胖猴多,病猴多;而另一组猴子苗条健康,很少生病,才死去 12 只。可见,注重口福,就会发福,易生“富贵病”。

不过有人要问,吃得要少,少多少呢?俗话说:“欲得身体安,三分饥和寒”,“每餐八成饱,保你身体好”。卫生部首席健康教育专家洪绍光教授更是明确指出:“七八分饱人不老。”就是说吃到七八分饱,再美味的佳肴你也得刹车了,“每餐留几口,活到九十九”嘛。

值得注意的是,现在流行于白领阶层中的那种“早餐吃得少,中餐吃不好,晚餐酒菜饱”的饮食习惯,是非常有害的。科学的饮食方式应是“早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少”。一句话:食不过饱,身体安好。

蜂蜜粥祛燥邪

□ 伊雪羽

养胃生津,适用于老慢支、哮喘等症。

雪梨蜂蜜粥 雪梨 2 个,大米 150 克,蜂蜜 100 克,冰糖 30 克。雪梨洗净,连皮切碎,与大米一起入锅,加适量水煮粥,粥熟后加入蜂蜜、冰糖搅匀,温热服食,分 3 次服食,每日 1 剂,连服 3~5 剂。具有清热、润肺、祛燥作用,适用于干咳、咽喉痛、鼻燥等症。

麻仁蜂蜜粥 黑芝麻 15 克,甜杏仁 10 克,大米 50 克,蜂蜜 60 克。黑芝麻、甜杏仁一同捣碎,与大米一起入锅煮粥,煮至粥

熟后调入蜂蜜,搅拌均匀,即可服食,分 3 次服,每日 1 剂,连服 5~7 剂。具有平喘、止咳功效,适用于口干、干咳不止等症。

百合蜂蜜粥 百合、莲子心各 20 克,糯米 100 克,蜂蜜 50 克。莲子心、百合洗净,与糯米一起入锅,加水煮粥,煮至熟烂后调入蜂蜜,搅拌均匀,分 3 次服食,每日 1 剂,连服 3~5 剂。具有止渴生津、益气明目、养阴润肺之功效,适用于肺燥咳嗽、低热虚烦、惊悸失眠、哮喘、老慢支等症。

“笑疗”的疗效

□ 宋子伟

极。”从此,每忆此事,常常大笑,心境快然。这是名医故意以常识性的错误引起病人发笑,医家称这是“诙谐”之药。

“笑疗”的独特疗效是药物不可替代的——

笑,是保持身材苗条的最佳方法。大笑 10—15 分钟可以增加能量消耗,使人心跳加速,燃烧一定能量的卡路里,帮助减肥。

笑,能令体内的白血球增加,促进体内的抗体

循环,增强免疫能力,对抗病菌。

笑,有助血液循环,加速新陈代谢,增强免疫力。

笑,能有效减轻精神压力。一个人大笑的时候,身体立即释放内啡肽,驱走负面情绪,减轻精神压力。

笑,体现着人的一种欢乐情绪,能增进健康,能给人以活力和朝气,能益寿延年。

“笑疗”已成为当今世界的一个新的疗法。