

长 寿之道

97岁的人民艺术家秦怡

□ 穆志

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影剧舞台上的“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”？是爸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？古语说“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，去皮切碎，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。