

长  
寿之道

爱的归宿  
梦的港湾

林风眠研究专家朱朴的晚年生活

□ 海青

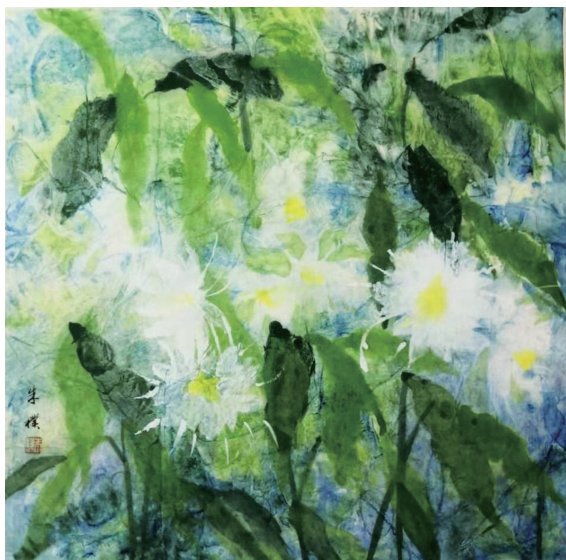
林风眠作为中国美术史上的一代开派宗师,已为世人所熟知;然而说到研究林风眠艺术的重要学者,就不能不提到朱朴老先生。上世纪七十年代后期,朱老开始着手整理林风眠年谱,林先生为此亲自写信向他表示感谢。之后,朱老又参与和筹备了上海林风眠艺术研究协会并担任秘书长职务,我们今天所能看到的大部分关于林风眠艺术的学术资料和研究文献,都是由朱老数十年里搜集整理并出版成集的。

八十四岁高龄的朱老和蔼可亲,说话慢条斯理,闲来喜欢弄弄花草,阅读,抄经,散步。朱老曾动过两次大手术,然而在朱师母的精心照料下,朱老的身体恢复得很好。朱师母闺名“立新”,瘦瘦高高,神采奕奕,比朱老小一岁的她看上去显得比实际年龄要年轻。朱老的创作,师母总是第一个观众。在朱老的指点下,晚年的她也拿起画笔,以女性特有的对美的敏感,对生活的热爱,满心欢喜地投入到学习之中,夫唱妇随。朱老的画作凡落有“朱朴立新”四字的,都是夫妇二人联袂创作的。师母聪明能干,无论学什么都很快能上手,她甚至还学会了裱画,朱老很多作品都是她亲手裱制的。日常生活中,师母对朱老的爱护更是无微不至,一日三餐精心搭配。朱老血糖高,师母就特别注意控制朱老的饮食,她还独创了一款蔬菜汤,用番茄、山药、胡萝卜三味同煲,朱老坚持喝了多年,效果很好,师母更是积极热心地把她的这道“立新汤”推荐给熟人和朋友。朱老的居所宽敞整洁,窗明几净,窗台前栽植着花草,画案旁有一株昙花,花开之际,朱老用画笔捕捉记录下了昙花那片刻即逝、令人难忘的优雅之美。他的“点彩派”绘画融合了东方内核与西方形式,既有传统的静美,又有现代的风采,在当今海上画坛独树一帜。

年轻时的朱老是一位多才多艺、意气风发的文艺战士,曾与战友们一起创作了很多放歌时代,抒发家国情怀的文艺作品。那是一个充满着革命的理想主义光辉的时代。与此同时,他也是一位学术素养深厚的理论家。朱老很早就注意到了仇德树那富有创造性的现代绘画风格,为此朱老还特意组织了一批理论写手,专门写了一本探讨仇德树“裂变”艺术的理论集,这是最早研究仇德树艺术的文本资料。在集中,朱老首次对“裂变”艺术作出了高屋建瓴的定义——革命性的一根线条。仇德树后来的成功证明了朱老作为一个美术理论家所具备的前瞻性眼力和过硬的理论功底。

如今朱老画画、写作的时间少了,倒与书法日日相伴,写字成了他每天生活中必不可少的一部分。古人云,养静为摄生首务。临习书法时,人的思想纯净、恬淡少欲,运笔过程中所产生的愉悦情绪良好地按摩了大脑,滋养了性情,犹如服用了一帖“静心剂”,其清静滋味也只有写字人方能体悟。观赏朱老的小楷,自始至终一丝不苟,端正秀丽,见字如见人,那种内心超凡的安谧程度跃然纸上,令人叹服。

在谈到老人的养生长寿之道时,朱老特别强调了和睦的家庭对人生的重要性。朱老说:“家,是人们修身养性、养精蓄锐的地方,同时也是爱的归宿,梦的港湾。”几句小语,真情流露,道出了他的心声。对于耄耋老者来说,拥有温暖的家和体贴的老伴,就等于拥有了一剂祛病消灾的养生良药,拥有了一个幸福安康、无忧无虑的晚年生活。(上图为朱朴画《昙花》)



张桂君是我国已故著名经济学家、人口学家马寅初的夫人。1982年5月马老病故后,她从北京迁到上海跟女儿女婿一起生活。一个星期日的清晨,我来到马夫人的寓所,拜访这位103岁的高寿老人。迎接我的是马夫人的女儿、年近六旬的美术工作者马仰峰。她把我带到了马夫人的卧室。这是一个大约十二三平方米的房间,墙上悬挂着彩画,花瓶里插着几枝鲜花,显得十分清雅,阳光透过南

饮  
食  
养  
生

有道是:春困秋乏。随着秋季来临,秋乏的现象在很多老年人中很普遍。

在炎热的夏天,人的身体大量出汗造成了水盐代谢失调,肠胃功能减弱,心血管系统的负担加重,人的身体处于过度消耗阶段。夏去秋来,气候由炎热变得凉爽宜人,人体出汗也明显减少,人的机体进入到了一个周期性的休整阶段。水盐代谢开始恢复平衡,人的心血管系统的负担也得到缓解,消化系统功能也日渐正常,然而此时人们的身体却有一种说不出的疲惫感,这就是人们常说的秋乏。其实这是不同季节人体

银  
发  
无  
忧

目前我国约有3亿高血压患者,每10个成年人中有2人患有高血压。血压“不听话”,也可以试试做降压操。

预备动作:端坐,目视前方,双臂下垂,双掌置于膝关节,使手臂90度自然弯曲,两足分开与肩同宽,全身肌肉放松,呼吸均匀。

按揉太阳穴:顺时针旋转一周为一拍,共做32拍。

按揉百会穴:用手掌紧贴百会穴旋转,一周为一拍,共做32

马寅初夫人谈养生

□ 杨光裕

面的窗户洒满卧室。我向马夫人问好致意后,她就思绪清晰地跟我谈起了自己的健身之道。

马夫人是浙江人,从小爱好劳动。19岁同马寅初结婚以后,刺绣、纺纱、织布、种菜、煮饭、烧菜、打扫庭院,里里外外,样样都做。她生性好动,喜欢散步和登山,并且养成了习惯。几十年来,马老一家先后迁居五六个城市,马夫人的这个习惯却丝毫没有改变。抗日战争时期,马老一家迁居重庆。每逢炎热的盛夏,马夫人便在歌乐山云顶寺临时租一间小屋,经常走上走下,既能避暑,又能观赏风景,同时,也锻炼了身体。1953年,马老一家迁居北京。一次,年逾古稀的马夫人上街购买食品,不慎摔折了脚骨,但她只卧床几周,就丢掉拐杖,开始散步了。老人来到上海后,仍然经常从三楼走到楼下,代替散步。常年的锻炼使马夫人有了一个健壮的体魄。现在这位年逾百岁的老人生活大都可以自理,还能穿针引线,自缝衣被,而且动作利索。平时,她也很少求医吃药。

马夫人喜欢吃面食、豆腐、白菜,特别喜吃胡萝卜和用酒浸过的杨梅、黑枣。逢年过节,家里宴请亲

朋,马夫人也很少吃油腻食物。有两种菜是马夫人终年不断的家常菜,一种是暖气烘干的胡萝卜丝,另一种是腌制的雪里蕻。马夫人不吃零食,也不暴饮暴食。她早餐吃面条,中午吃一两多米饭,晚上吃粥,每天吃点橘子、香蕉。

交谈中,马夫人向我谈起了几十年前的往事。那时,马老的学术观点无辜受到批判,各方面压力都很大,家里气氛也比较沉闷。马夫人却不把这事放在心上,常常劝慰马老:“是非总会弄清楚的。”回忆完往事,马夫人捋了一下银发说:“我性情开朗,凡事都想得开,在那样的困境中也没被压垮。现在好了,虽然马先生去世了,但社会越来越安定,女儿女婿照顾得很周到,闲暇时间翻翻画板,听听广播,逗两岁的曾外孙女玩,生活有很多乐趣。”说到这里马夫人的女儿马仰峰插说:国务院机管局每月给我母亲生活费,春节又寄来了一笔钱,这充分体现了国家对名人遗属的关心和爱护。说到这里,马夫人连连点头,高兴地笑了。

现在老人虽已远行,但她那种健身经验,仍值得我们珍惜和借鉴。

食疗助你赶走秋乏

□ 尹羽雪

的自然生理反应。经过一段时间的调整,秋乏现象会自然而然地消除。

通过合理饮食也有助于赶走秋乏,包括以下5点:

**补充蛋白质** 秋乏与蛋白质缺乏、体内环境偏酸和维生素摄入不足有关。增加蛋白质的摄入,进食鱼类、鸡肉、鸡蛋、猪肝、牛奶、花生、豆制品等,可以防止秋乏。

**补钾** 缺钾会使人疲倦无力,因此在夏季应注意补充含钾量较高的食物,如苋菜、黄豆和柑橘等。

**多吃碱性食物** 碱性食物能够中和体内的酸性代谢产物,消

除疲劳感。每天多吃一些新鲜蔬菜和水果,可以明显改善秋乏。常见弱碱性食物有红豆、甘蓝菜、洋葱、萝卜、苹果、豆腐等;中碱性食物有萝卜干、大豆、橘子、番茄、草莓、蛋白、柠檬、红萝卜、香蕉、菠菜等;强碱性食物包括葡萄、葡萄酒、茶叶、海带等。

**摄入维生素** 维生素是很好的清醒剂。胡萝卜、韭菜、马铃薯、大白菜、柑橘等富含维生素,红黄色和深绿色的蔬菜如胡萝卜、青椒、南瓜、番茄、芹菜等,对恢复精力、消除秋乏很有好处。

**补锌** 海产品如海带、紫菜,含有丰富的锌,每周可进食1-2次。

血压“不听话”做套降压操

□ 东黎

拍。百会穴在后发际正中上7英寸,当两耳尖直上,头顶正中。

按揉风池穴:用双手拇指按揉双侧风池穴,顺时针旋转,一周为一拍,共做32拍。风池穴在头额后面大筋两旁,与耳垂平行处。

摩头清脑:两手五指自然分开,用小鱼际从前额向耳后按摩,行走一次为一拍,共做32拍。

擦颈:用左手掌大鱼际擦抹右颈部胸锁乳突肌,再换右手擦

左颈,一次为一拍,共做32拍。

按揉曲池穴:先右手后左手,旋转一周为一拍,共做32拍。

揉关宽胸:用大拇指按揉内关穴,先揉左手后揉右手,顺时针按揉一周为一拍,共32拍。

引血下行:分别用左右手拇指按揉左右小腿的足三里穴,旋转一周为一拍,共做32拍。

扩胸调气:两手放松下垂,然后握空拳,屈肘抬至肩高,向后扩胸,最后放松还原。