

长

寿之道

己亥岁末,应邀参加沪上著名老画家韩伍召集的迎新小聚,甚为愉快,这愉快包含二层意思:一是来聚会的大多是韩老当年任《哈哈画报》主编时的老同事和业余作者,说明韩老重情义,很念旧;二是看到韩老已年届85岁高龄依然豁达平和,精神充沛,说明保养得相当不错。笔者还和他相约过年再到府上看望他。

谁知不足一月刚迎来庚子春节,就遭遇新冠病毒肆虐,全民响应国家号召,取消一切走亲访友活动,居家抗疫不出户,只能在节中向韩老电话拜年。在电话中得知韩老家中阿姨过年没回老家,所以生活正常维持,只是将每天早上出门散步改在客厅伸伸腿、甩甩手活动一下,有益于气血畅通吧。其他作息时间照常运转:8时半进画室,11时半吃中饭,然后睡个午觉,下午3时再进画室翻阅相关报刊资料,晚饭后看电视新闻,关心当前的抗疫情况,随后将频道调到戏曲台听听京昆曲段,碰到熟悉的就跟着哼哼,晚上11时上床休息。

听到许多健康老人聊起养生来往往往会有一大堆经验之谈,而韩老的养生之道很简单:“小人动手,君子动口”——风趣而形象的“八字方针”。“小人动手”是指维系韩老一生的绘画艺术。韩老从读高中二年级创作出版第一本连环画《赵一曼》起,至今已近70年,其间,他的一双手几乎十八般武艺样样皆通,除创作出版50多套(册)连环画外,还有儿童画、宣传画、年画、漫画、插图、国画等各类形式的题材都有涉猎,且均有佳作呈现,在全国美展中还屡获奖项。熟悉韩老的朋友都晓得他平时话语不多,说起来三言两语比较“节约”,而动起手来就不同凡响,能写绘画,善于观察捕捉日常生活中的点点滴滴,编织成温馨有趣的故事,状物吟咏,叙事抒情。如从1996年至2015年的十年间,韩老在新民晚报有过三次创作连载,这在书画美术界应该是非常不容易的。第一次是《小巷童年》连载三个月;第二次是《京剧小舞台》,绘有17出经典传统折子戏,连载了6个月;第三次是市井故事《新上海-角落头》专栏,历经6年共计238幅插图与短文,而且三次连载的绘画形式都不一样,有彩色,有水墨,有线墨等,均是自写自编自画,深受广大读者好评。

“君子动口”指的是韩老钟爱的京昆艺术。他从小喜欢京剧主要是受几位兄长和父亲的影响,当时没钱买票观戏,只能从电台里听戏,跟着家人咿咿呀呀,听多了竟能整段地将唱词背下来。至绘画成名后,有了稿费可以购票看戏了,更是热情高涨,他喜欢杨(宝森)派老生舒展平和,深沉浑厚的唱腔,就坚持学唱杨派的曲段,年过花甲之后越发喜好,几乎每年都要请教京剧名家学练折子戏,并穿戴全套戏装行头登台表演,过把戏瘾,遂成沪上美术界的京剧名票之一。最令人称道的是韩老80岁生日之际,和上海京剧院的专业演员合作在逸夫舞台上演了一台学习京剧的汇报专场,表演了《洪羊洞》、《乌盆记》、《坐宫》三个折子戏,其中《乌盆记》剧中要求演员要从桌子后面“抢背”到桌面“滚”下来,这对专业演员也属高难度动作,何况80岁老人?在排练时,上海戏曲学院的童强教授对韩老说,您这么大年纪千万不能冒这个险,到时候只要从桌子后面慢慢捧腹而出就行。可正式演出时,韩老竟然不顾事先约定,硬是从桌面“抢背”而下翻落地上,此举虽然赢得了满堂喝彩,却让站在后台的童教授和工作人员惊出一身冷汗。

事后笔者还专门问过韩老,在做这样有难度又有风险的动作前,您想过后果吗?韩老很自信地说:“唱戏不仅是动口呵,虽有文武戏之分,但文戏中也有台步、身段等大量动作,不能光靠排练,平时要坚持锻炼才能应付,所以是有底气的。”真是功夫不负有心人!在新的一年里,笔者也由衷地祝愿韩老继续“动手又动口”,保养好身体,创作出更多让观众喜闻乐见的佳作,并期待全民抗疫胜利之时,再听他的拿手好戏《定军山》呢。图为韩伍穿上戏装表演京剧



那天采访著名作家、百岁寿星罗洪,她谈到自己的长寿之道时说:要注意饮食清淡。吃东西,宁可三分饥,不可十分饱。不能看到好东西,馋心上来,吃得饱透,这是伤身之举,不是养生之道。她平时吃饭不挑不拣,排骨、红烧肉、五花肉都吃,但油腻不能太重。她说:“吃得清淡,活得自在。”

我国历史上有很多崇尚清淡、口味不重的人。诗圣杜甫就宣称自己:钟鼎山林各天性,浊醪粗饭任吾年。诗仙李白在《宿五松山下荀媪家》称赞:晚进雕胡饭,月光明素盘。清代有位百岁

养

生二得

中医认为,以手梳头作为一种积极有效的养生方法,被公认为是达到健康长寿的重要手段。做法是每天早起以手指从前发际梳到后发际一百遍,坚持下去,自会发质光亮,经常梳头能使头发得到滋养,牢固发根防止脱发,并且对缓解高血压、头晕头痛、失眠、神经衰弱有一定的效果。

还可以依据宋代诗人陆游请教的梳头法。陆游59岁时遇一位九十余岁长者,陆游问其长寿的秘诀,长者说:“无他,以手梳头尔。”其方法是两手成鹰爪状,从前向后梳头,每天三至四次,每次150次。梳头的力度,达到厚、重、缓即可。

常让自己嗨一嗨

周伟民

乐喜剧人《相声有新人》,还有上海的独脚戏,我从不错过,看了视听喜剧小品和相声演员们的精彩表演,我经常开会开怀大笑,有时可以是会心一笑或哑然失笑的,我也故意让自己放肆地大声地笑出声来。笑一笑,十年少嘛!第二,高声呐喊。那就是看体育表演,几乎每季的乒乓球公开赛、足球赛、篮球赛、排球赛,包括对抗性很强的拳击赛、自由搏击赛,只要有电视转播,我都看。虽然在电视上看,但我会和现场的观众一样高声呐喊,为场上的运动员加油喝彩,常常一场球看下来,自己也是一身汗。老夫聊作少年狂,排毒啊!第三,引吭高歌。我小时候是合唱团员,对唱歌不仅喜爱,还有点在行,所以,当电视节目播放歌曲,尤其是男声独唱歌曲时,只要是我会的歌,我都会像唱卡拉OK一样,跟着音乐高声跟唱。一曲终了,感觉三腔通透,酣畅淋漓!

第四,翩翩起舞。跟着电视上的一些节奏性较强的舞蹈,包括电视剧中那些探戈、华尔兹甚至二人转里的扭秧歌的节奏和音乐在房间里翩翩起舞,腰腿顿觉舒展轻健……

我是个大病患者,经历过两次手术和16次化疗,至今已经8年了。现在各项生理指标基本正常,胃口好,到点就饿,睡眠好,倒头就睡,一觉睡到自然醒。看到我的人都说我脸色红润,精气神足。我自己知道,这和我经常让自己嗨一嗨有很大关系!

吃得清淡 活得健康

朱亚夫

寿星李庆远。他生前十分欣赏清代学者陆陇其的这段话:“足柴足米,无忧无虑,早完官粮,不惊不辱,不欠人债而起利,不入典当之门庭,只消清茶淡饭,便可益寿延年。”李庆远说:“此真养生之妙诀,益寿之良箴也。得此可以长生,不必采灵药,炼金丹也。”李庆远一生遵此“妙诀”,结果活了257岁。年逾114岁的四川老中医罗明山的饮食经是“要得一身安,清淡赛灵丹。”他说:“常吃萝卜和青菜,一身轻松又愉快,若是顿顿吃肉,心胃必定难受。”

生活中,常常听到这样的情况;你口腔上火,亲友告诫:饮食清淡;你肠胃不好,医生说,饮食清淡!那什么是饮食清淡?有人认为饮食清淡就是不吃荤腥,只吃青菜,其实错了。饮食清淡绝不是只吃素,不沾荤,更不是越清淡越好。饮食清淡是指少油、少糖、少盐、不辛辣的饮食。但这并不意味着不能吃肉、不用油,而是强调在食物多样化的基础上,合理搭配营养,将动物性食物、食用油和盐限制在合理范围内,吃肉多瘦少肥,避免过多地使用辛辣调味品。也就是可以吃鱼吃肉,但不“肥甘厚味”,口味要比较清淡。

那么,为什么饮食清淡有利于健康长寿?这是从营养学角度来分析的,因为清淡饮食最能体现食物的真味,最大程度地保存食物的营养成分。众所周知,过多地吃油腻食物,会使身体发福发胖,减弱消化功能,造成消化不良。食用过多的盐会加重肾脏负担,损害肾脏功能,甚至发生高血压。食用过多的糖会使牙齿脱钙、软化,容易发生龋齿,引起反酸,高渗性腹泻,同时也会伤及脾胃消化机能,影响食欲。而吃过多的辛辣食物,会刺激肠胃,催化上火,诱发疮痘。佳肴未必鱼肉,营养岂在重油,清淡更见真味。

以手梳头好处多

隽秀

在中医看来,身体所有的阳气都是汇聚在头部中,也就是所有的气血都是聚集在头部。如果头部出现了阻塞的情况,那么很容易出现各种疾病,例如心血管疾病以及脑梗等等。日常经常使用手指梳头,能够很好地防止头部阻塞。俗话说:“梳头十分钟,预防脑中风。”老年人多气血虚弱,脉络淤阻,以致大脑失养,发为中风,经常梳头刺激头部经络和穴位,能使头部毛孔张开,从而疏通经络,活血行气,减少脑中风的发生。

用手指梳头除了能起到保健脏腑的作用,还能够起到疏通经络的作用,这样能够加快脑部的血液循环,对于提高和增强记忆力有着明显的作用,同时还能

够起到预防各种老年痴呆症的作用。手指梳头能够对于改善记忆效果以及减轻头痛症状有作用。神经衰弱多和记忆力减退、失眠联系在一起,需要安神养血、宁心调气。而每天用手梳头,以头顶为主向两侧分梳,或者从后向前梳,可以疏通头上的阳经,具有很好的补益作用。用手梳头对头部穴位和经络进行按摩与刺激,会起到疏通经络等作用。手指梳头其实就是对脑部进行按摩,使人神清气爽,这样能够提高大脑的活力。

众多养生专家推荐,每天进行三百下左右的手指梳头,具有良好的保健作用,长期坚持能有效地延年益寿,身体也能够更健康。