

名人养生

京剧大师们的养生秘诀系列(2)

王蓉蓉： 再忙也得睡好觉

她，嗓音甜润，扮相端庄，表演细腻，一上舞台就会赢得满堂喝彩；她，被戏迷们誉为“最具张派大青衣风范”的戏曲艺术家，她就是王蓉蓉。

记者：您经常要到外地出差，再加上演出本身强度就很大，您怎样保持良好的状态？

王蓉蓉：我觉得最主要的有两点，一是保证足够的睡眠。睡好了，精神好、记忆力好、皮肤好、声音好、身体也不会出大问题。我起得比较早，但无论多忙，中午都会睡一会儿。二是凡事提前安排。不怕事多，就怕没计划，只要提前安排好，就不会把自己搞得很累。

记者：戏曲演员都要勤练功，这是不是对身体健康有益？

王蓉蓉：练功确实对健康有好处，例如每天吊嗓子，能练肺活量；走步等基本功，本身就是健身的一种方式；背台词，

是在练大脑。不是有报纸说，唱戏不易得老年痴呆吗？

记者：演出就得化妆，这会不会影响皮肤，高强度用嗓会不会对声带有损害？

王蓉蓉：化妆的确伤害皮肤，所以首先要及时、彻底地卸妆，其次是保证睡眠，多喝水，饮食清淡。声带也需要休息，还要避免骤冷骤热的饮食，以免刺激喉部黏膜。

记者：有人说看戏已成为都市人流行的“慢活”方式之一，您觉得是吗？

王蓉蓉：京剧不是慢生活，它十分讲究节奏，有了抑扬顿挫、轻重缓急，才是一出好戏。生活也一样，要把握好快慢节奏，才能有滋有味。人们可以将欣赏京剧作为一种休闲放松的方式。因为作为一种文化，京剧可以让人释放情感，得到共鸣，对心理健康十分有益。而且，学京剧能促进身体健康，像公园里吊嗓子的大爷，身体一定不错。（人民网）



如果您身边有善于养生的健康老人，您可以向《养生人物》栏目推荐。联系电话：13837943562

身边提示

老人尽量不用闹钟

闹钟的存在虽说是帮助“规范”了人们的生活，但铃声在耳边响起的那一刻，无论是谁恐怕都会“激灵”一下。这种刺激对年轻人或许问题不大，可对老人来说就不是小事了。

上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明指出，闹铃通过声响的干扰，中断人们正常的睡眠过程。突然响起时，多会对人体神经和心理产生一定的刺激性。老年人的身体机能不比年轻人，心理承受能力也没有年轻人强，故而对声音的反应更敏感和脆弱。因此，当他们听到闹铃响，会不自觉地产生睡眠紧张，这种心理影响可持续很长时间，进而影响到今后的睡眠质量。

此外，老年人多伴有慢性疾病，如心脏病、高血压等。这些疾病本就怕刺激，很容易因为闹铃的突然响起引发不良后果。尤其是老人在睡梦中被惊醒，更易出现神经紧张、血管收缩、血压升高，严重时甚至可能导致心脏病发作或脑梗塞等情况，所以这类老人更应该远离闹铃。

施明说，其实老年人多浅眠，大部分时候是用不到闹铃的。如果因为特殊情况，怕第二天睡过头误事，最好让家人用柔和的声音叫醒。（39健康网）

我的养生经 喝去疾病 嚼出健康



我是个教师，曾因肥胖患上高血压，高血压又诱发出多种疾病。两年前在收音机里听健康知识讲座，得知多喝水、多喝汤、多咀嚼是简单易行的养生好方法，我坚持了两年，体重由164斤减为122斤，其他的多种疾病也都得到了控制、缓解和治愈。

养生专家说：“民以食为天，食以水为先，水是一切生命的水命线。欲要身健美，一天多喝水，人体百分之八十是由水构成的，人可以七天不吃饭，但不能五天不喝水……”在这一理论和方法（按目、搓喉、揉腹、拿足、提肛）指引下，我早上喝蜂蜜水，白天喝茶水，晚上喝白开水，早晚一天八杯水。

欲要身心康，一天多喝汤。喝汤要喝五色汤、五味汤。五色、五味搭配可滋养五脏、理气消滞，调理阴阳，补肾益气，固本培元。我在汤上动脑筋、下功夫，一日三餐汤不重样。常喝的有玉米南瓜汤、

小米绿豆汤、花生大枣汤、山药大豆汤、姜醋酸辣汤等。喝水喝汤喝去我多种疾病，如唇裂、舌烂、牙疼、便秘、高血脂、高血黏等。

“细嚼慢咽，胜过筵宴”，“饭嚼三十六，甘香胜似肉”。为什么要细嚼慢咽、每口咀嚼36下呢？这是道家的养生之法，可使食物顺畅地通过食管入胃，不伤食管。因为食管的起端最大直径只有1.3厘米，食管内有一层薄弱的黏膜，极易受到伤害，如不细嚼，狼吞虎咽，硬的食物或坚硬的异物极易伤害或穿透食管。咀嚼能引起胃液、唾液和胰液分泌，为肠胃的消化和吸收提供有利条件。咀嚼36次后，食物在口中变得馨香甘美，可使生理和心理得到满足，心神愉快。

多喝水，多喝汤，多咀嚼，三管并用，收益多多。这极易的“三多”使我喝去了疾病，嚼出了健康。



老年男性晨起走走再去排尿

晚上睡觉，在交感神经和非交感神经的作用下，前列腺和阴茎都会反复出现充血膨胀，以致占据更多膀胱内的空间，让人很快就产生尿意，即憋尿感，但等到去排尿时，尿又不多，这也正是夜间会发生尿频的原因。

而晨起时，男性也很普遍地存在着前列腺的充血和阴茎的勃起，所以，老年男性在早起时，会出现憋尿、尿少或尿不出的情况。

这时，不妨先下床走一走，别急着去厕所。在屋里转上几圈后，你就会发现，本来醒来时感觉到比较急的尿意，在这个时候就不那么明显了。

这主要是因为，在走的过程中，血液向四肢分散，减轻了腹腔盆腔的淤血，加上从睡眠状态到清醒状态的转变，交感神经和非交感神经的作用再次调整。

阴茎和前列腺的充血会随之缓解，勃起的阴茎逐渐疲软，充血肿胀的前列腺相应缩小，膀胱空间增大，“虚假”的尿意自然会明显减弱。（39健康网社区）



我悟健康

《砭世盲》的养生之道

□ 红文

南宋学者李光，精于养生，曾作养生诗《砭世盲》，针砭世人逆道健身益寿之弊，使人深省，讲养生之道，值得借鉴。

《砭世盲》诗云：“世人服暖药，皆云壮元阳，元阳本无亏，药石徒损伤。人生百寿期，南北随炎凉。君看田野间，父老多健康，茅檐弄儿孙，春院驱牛羊，何曾识丹剂，但喜秣黍香。伊余十年谪，日闻贵人亡，金丹不离口，草妙常在傍，真元日渗漏，滓秽留空肠。四大息分离，一拘不得将。歌喉变衰音，舞衣换绿裳（绿，亦可衰。古同），炉残箭簇砂，筐余鹿角霜。拙哉此愚夫，取乐殊未央。我有出世法，亦如不死方：御寒须布帛，欲饱资稻粱；床头酒一壶，膝上琴一张，兴来或挥手，客至亦举觞，涖砚临清池，抄书

修明窗；日用但明斯，便觉日月长。参苓性和平，扶衰固难忘；恃药恣声色，如人蓄豺狼。此理甚明白，吾言岂荒唐？书写座右铭，聊以砭世盲。”

诗内涵丰富，寓意深刻，给世人诸多启示：温补药决不可滥服。药物本来是为了治病用的，无病绝不可滥服药物，凡药三分毒。尤其是不可滥服滋补药，要遵医嘱。若滥服用，非但无益，反而有“药石徒损伤”、“真元日渗漏，滓秽留空肠”、“歌喉变衰音，舞衣换绿裳”的悲剧发生。

养生须顺其自然。尽管人们居住的环境不同，但无论谁都必须与春夏秋冬、寒热温凉的气候变化相适应，顺应规律。农民日出而作，日入而息，悠然地坐活。吃的是

五谷杂粮和鲜嫩蔬菜，“茅檐弄儿孙，春院驱牛羊”，也不用服用什么补药，自体却是那样的健康，田园生活赐予农民高寿。可见，顺应自然的养生之道，诗最可效法养生之道。

养生要排除一切忧愁郁闷，做到怡然自得，自得其乐。李光被谪官10年，身处逆境，从不为命运乖蹇而忧伤，生活俭朴；饮酒抚琴自娱，怡然取乐；被贬后，不气萎而伏案抄古文，研究历史，习书法……这样，他的生活充实，“便觉日月长”了。

《砭世盲》告诫世人，不要滥服补品，而随意糟蹋自己的身体。这无疑是警钟，要闻警声而猛省，回到正确的养生之路上来，体检长寿，活个百岁不是梦。