

名人养生

京剧大师们的养生秘诀系列(4)

# 马长礼： 走路，百练之祖

作为戏剧演员，最大的成就莫过于塑造一个深入人心的经典形象。从这一点上看，演活了“刁德一”的马长礼先生显然是成功的。7月28日下午，记者来到北京城南一处普通的居民小区，见到了这位京剧名家。

初见马老先生，恐怕没几个人能猜到这是一位79岁高龄的老人。白嫩细致的皮肤上，没有老年斑，也不见几道皱纹。对此，老人家自己也很得意：“我除了有点耳背，什么老年人的毛病都没有，吃得香，睡得着，皱纹比我儿子还少呢！”

马先生在吃上从来不挑，但不喝酒，也不会吃得十分饱。不管是馒头、窝头，还是米饭、面条，能填饱肚子就行。虽说挑食，但老爷子还是有偏好的，爱素不爱荤，最吃不了酒席。在他看来，一个贴饼子、一盘素菜，再加上一碗绿豆汤，就比什么山珍都可口。至于市场上的各种保健品，更是在马老先生这儿“讨不到便

宜”，“我觉得，什么都不如食疗，什么都应该以食为先。”

不好呼朋引伴，不好下棋打牌，不投资，不炒股，马老先生的爱好就是放风筝和走路。放风筝不仅可以让人抬头呼吸新鲜空气，还练眼神；走路更是百练之祖。“我在香港的时候，每天能在外边走3个小时。戴上老年证，坐巴士到个没去过的地方就开始走。累了，我会找个麦当劳坐坐，要杯奶茶，两三个鸡翅。偶尔犯困了，眯一会儿；醒了，出门，接着走。”如果有人在香港的某个麦当劳，看到一位面色红润的老人，正喝着奶茶，吃着鸡翅，没准就是他了。

尽管马先生因“刁德一”的形象享誉至今，但在当初那个年代，演反派怎么也比不上演正派人物风光。马先生却不计较这些，只要有角色要演，他琢磨的就是怎么把这个角色演好，至于主角还是配角，能有几句唱，都无所谓。马老先生不仅在演技上看得开，对待生活也是一样。71岁那



年，马老先生在香港被诊断患上了肺癌，半个月后，飞回北京复查，得知是误诊。这期间，周围人的心情都经历了过山车般的起伏，反倒是马老先生一直保持一种平淡的心态。对他来说，这半个月，除了被住院打乱了原本的生活，日子还是该怎么过就怎么过。

马老先生最后透露了一个秘密，在舞台上叼着烟斗近

10年的“刁德一”，其实是个不吸烟的人。“烟会让脸色发黄，又毁嗓子又毁肺。如果有人能在客厅抽烟，我在卧室就能闻到。”所以对于烟，他是能离多远就多远。（张芳）

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

## 午睡可提高脑力

据报道，美国加州大学一项新研究表明，午睡可以提高大脑学习能力。研究人员发现，午睡1个小时可以促进脑力，并明显提高学习新知识、完成新任务的能力。相反，清醒的时间越长，大脑就越迟钝，吸收新信息的能力也更差。

由加州大学伯克利分校心理学教授马修·沃克主持完成的这项研究中，39名健康年轻参试者被划分为午睡和午睡不午睡两组。中午，所有参试者都接受了旨在增加大脑海马区（事实记忆储存区域）负荷的艰巨学习任务，结果两组成绩不相上下。下午两点，午睡组睡90分钟，而午睡不午睡组保持清醒。当晚6点，参试者

接受新的学习任务。结果，不午睡组学习表现较差，而午睡组表现明显更好，学习能力更强。

沃克教授表示，睡觉能提升神经认知水平，新研究证实了早期研究结果——熬夜，尤其是考前恶补，会导致学习新知识的能力降低40%。其原因是，睡眠不足会造成通常在睡觉过程中存档或清空的短期记忆发生拥堵，进而导致大脑部分区域停工。科学家早就怀疑睡眠和记忆之间有关联，并证明了睡眠的“归档作用”（清理大脑中的短期记忆，为新信息腾出空间，使大脑能区分重要或无用信息）。

（睡眠网）

## 保健要注重脸部活动

为延缓衰老而进行面部保养并不仅仅是女人、年轻人的专利，老年人虽然年纪大了，但也应该经常做面部健美操，延缓面部衰老。下面就介绍几种老年人脸部保健的方法，具体方法如下：



1.五指并拢，双掌摩擦至微热后，紧贴面部，轻轻上下抹动，按摩额、颧部肌肤以及鼻、耳部，持续3分钟~5分钟。

2.闭嘴，使劲吹气，连续用力发“呜”的读音，发音时注意嘴的四周要鼓起来（面颊不要鼓起），然后放松还原。接下来，闭嘴呈抿嘴微笑的样子，再放松还原。

3.用力睁大眼睛，尽量使眼眉向上抬，然后放松，重复数次，目的是使眼睛周围的皮肤得到运动。

老年人经常做一些面部保健可使面部红润、闪烁健康肤色，老年人也要注意自己的“面子”问题。

（吾健吾康）

## 我悟健康

## 嘴巴与健康

现如今，随着“生命在于运动”常识的普及，体育锻炼已成为每个人养生的必修课。诸如锻炼臂力的、锻炼胸肌的、锻炼柔韧性的，各有侧重，方法也五花八门，可就是很少有人专门锻炼嘴巴。一位当医生的朋友告诉我，为什么时下很多老年人患痴呆症？其中一个重要的原因就是由于嘴巴懒惰。

仔细想想，一个老人赋闲在家，本来就有失落感和

自卑感，加之儿女们往往都离开父母另过，平时想找个人说话聊天都成了一种奢侈之想，倘若老伴先走了一步，就连倾心曲、发牢骚的机会都没有了，于是嘴巴也就慢慢变得懒惰了。根据生物学“用进废退”的原理，久而久之，怕连一句完整的话也不会说了。世界卫生组织老龄委的专家经过对6000位老人的调查，发现这种因心理失衡和抑郁因素而影响健康

的老人占32%。因此专家们呼吁要通过特殊的说话锻炼即“话疗”来改变这种局面。

因此，每个家庭中的晚辈也要重视老人们的这种嘴巴锻炼并创造机会，经常回家听老人“唠叨”一番，以排解他们的忧郁和孤独。作为老人，更要经常主动找三五好友，海阔天空地“神侃”一通。这样，嘴巴一开，心情一快，一切病灾也就会自然远离。

锻炼嘴巴也好，运用“话

疗”防治疾病也好，目的都在于确保或恢复正常说话的功能，使失落、自卑和孤独的心情得到排解，从而达到健身防病的目的，而不是一味纵容和支持老人们发牢骚。相反，在锻炼嘴巴的过程中，锻炼者也要注意：谈话内容应健康向上，谈话情绪要积极乐观，严防过多地发牢骚或是唠叨没完，更不要情绪过于激动，否则，就有违我们健身延寿的初衷了。（三六五）

## 治病小窍门

### 肠炎、结肠炎 云南民间有奇方

肠炎、结肠炎往往久治不愈，而最新研究表明，云南民间的千年彝药——“俄求齐”对肠道疾病有独特疗效。“俄求齐”是彝族同胞专治肠道疾病的千年祖传秘方，是从彝族特有的珍稀植物草苧提纯出植物活性肽，能够“五层活肠”快速隔离修复病灶，重塑肠道内环境，恢复肠道免疫功能，从根源上治疗肠炎、结肠炎、肠息肉等。详询：61605921。

### 脑中风、脑萎缩 为啥老治不好？

最新医学表明：脑中风、脑萎缩不是简单的溶栓和醒脑，“气血逆乱，脑脉经络痹阻”才是其久治不愈的根源，中医称之为痹症，分为血痹、脑痹和经络痹。要想彻底治疗中风、脑萎缩，必须针对这三痹进行三通治疗，实现血通、脑通、经络通。

最近，中华老字号广东宏兴制药集团研制的治疗中风、脑萎缩的特效药——参七脑康胶囊已上市，该药是在千年古方基础上开发出的国家级新药，国家中药保护品种。参七脑康首创三通立体疗法，活血化痰、醒脑开窍、疏通经络，实现血通、脑通、经络通，能穿透血脑屏障，修复濒临死亡的脑细胞，激活休眠脑细胞，重建神经网络。详询：62250421。

## 家有病人

### 肾病的妻子好了

妻子贤惠而又持家，不幸的是患慢性肾功能不全，后来发展为肾衰，全身水肿、瘙痒，双肾萎缩，尿蛋白+++，潜血+++，肌酐1350umol/L，尿素氮48mmol/L，血色素5.8克，每周靠血液透析2次维持。医生指出，目前治疗肾衰，只有工程院院士黎磊石开创性地使用冬虫夏草治疗取得了成功，但是费用十分昂贵。

后来得知一种用得起的新成果“藏瑞冬虫夏草”正在由相关部门在肾病患者中重点推广，这让我兴奋不已。妻子及早服用一个疗程后水肿居然全消了！进食量增加，血透由3天一次减至15天一次。连续服用了3个疗程后，今年5月检查：肌酐88umol/L，尿素氮6.8mmol/L，尿蛋白、潜血无加号，血色素12g。看到结果，我和妻子相拥而泣。

藏瑞冬虫夏草采用国家专利，将国际纳米技术、中药膜分离技术相结合，将冬虫夏草在体内的药效提高了3倍以上，并通过中科院微生物研究所基因鉴定，列入国家火炬计划项目推广，上市4年来，解除了数万肾病和尿毒症患者的痛苦。详询：63932875。（一文）

### 肺纤维化的父亲 遇妙方，康复了

父亲的病又发作了，喘得厉害，上不来气，难受地抽抽着……

检查的结果是肺纤维化，再发展下去会丧失呼吸功能。更糟糕的是，医生说临床上还没有有效逆转肺纤维化的方法。难道只能眼睁睁看着父亲渐渐离去？

找到“慧清胶囊”时，我还是没有把握。父亲服用一个多月后，跟我说胸口没那么闷了，喘气也稍稍顺畅了。经过进一步详细了解得知，“慧清胶囊”的主要成分是苦苣菜提取物，经过多家权威机构的研究发现：苦苣菜中的生物活性成分对肺、肝等脏器纤维化具有显著逆转作用。

服用慧清胶囊一段时间后，父亲再也没有咳嗽，吸氧也停止了。后来到医院检查时，大夫看到胸片怔住了，大夫吃惊地对我说：“你们用的什么药？你父亲肺部的阴影已经基本消失了，这在临床上还很少见。”后来我想，要是错过了慧清胶囊，那将会是我一生的遗憾。

据悉，“慧清胶囊”在我市已上市，详询：61605921。（广文）