

音乐家殷承宗的健康动力:晨跑

1970年,现代京剧《红灯记》上演,殷承宗用钢琴伴奏的创举曾轰动一时。之后,借用冼星海《黄河大合唱》主旋律改编创作并演奏的钢琴协奏曲《黄河》使他的名字更加响亮。70岁的殷承宗说:“世人以金银财宝为贵,富贵荣华为荣,我认为一个人的健康才是最宝贵的。尤其到了中老年,健康是不可替代的宝贵财富。”

“晨跑给我健康动力。我最高兴的是,通过介绍我的健康养生方法,使更多的中老年朋友充满信心,坚持锻炼,去创造一个并不逊色于青年人的美好绚丽的晚霞,我称之为‘自我健康,助人健康’。”殷承宗说。钢琴演奏是一项对身体素质要求很高的工作,为了能保持更好的演出状态,他常年坚持慢跑活动,不分春夏秋冬,不论严寒酷暑,除了下大雨、大雪外,天天进行。因为经常要到外地演出,所以在北京的工人体育场、天津的水上公园、武汉的东湖湖畔、杭州的西湖沿岸、青岛的海滨、厦门的鼓浪屿等处都曾留下过他跑步锻炼的身影。这样不仅锻炼了身体,同时也近距离看到了祖国各地风光,精神上愉快。

他这些年慢跑锻炼的体会是:每次慢跑中或在锻炼结束后,均要以心跳不过速为宜。晨跑后转为漫步片刻即可吃早点,然后开始一天的工作。多年来,除了晨起跑步锻炼外,他还养成了饭后散步30分钟的习惯。

养生四字诀。殷承宗表示:“现在我还可以坚持每天练习弹琴6-8个小时。总有人问,保持健康有什么秘诀吗?我其实只有简单的四个字:动、静、学、乐。”他说,中老年朋友每天都要动,要持之以恒。有时间还要视身体状况,干一些力所能及的家务活。每天要有时间让自己静下来,什么也不听,什么也不想,心情稳定。他大多数时间居住在厦门鼓浪屿,所以经常会在礁石上看看大海静心。另外,每天都要坚持学点东西,看书,阅读杂志报纸,听广播新闻,有机会广泛接触社会各方面,学习些新知识。其次,每天要乐。按照个人的爱好有一项调剂精神的活动,如钓鱼、下棋、养花、唱歌、绘画等。他主张中老年朋友要想方设法玩个兴趣出来,但是别把兴趣放在玩牌赌博上。他平时喜欢看体育节目,听相声,哈哈大笑,振奋乐观情绪。要把精神健康、心理健康、身体健康三合一,才能延缓衰老。



此外,就是注意饮食,不吃含胆固醇过高的食物,不吸烟,少饮酒,适量喝点苏打水。(摘自《中老年时报》)

白酒的量的时候,老伴又建议他喝另外一种酒,就是南方的黄酒。为什么仲星火先生的老伴要让他喝黄酒呢?这是因为仲星火先生在过去几十年里长期喝高度白酒,而且酒量又比较大,酒精中的乙醇对他的胃、肝、肾以及神经系统已经造成一定伤害了,而黄酒恰恰具有通络、活血,促进消化,养胃,护肝等作用,可以帮助仲星火先生调养身体,恢复健康。

其实说到黄酒它的好处还不只这些,据检测,黄酒当中含有21种氨基酸和丰富的维生素,其中8种主要氨基酸的含量比同量的啤酒、葡萄酒要多出数倍,再加上它酒精含量比较低,口感比较柔和,所以比较适合人们饮用。不过仲星火先生的夫人,让他喝黄酒的方法也与喝一般的酒有所不同。黄酒现在有多种多样的,多种多样它性子比较缓和,而且有时候里面调的有其它一些东西,蜂蜜啊,或者枸杞子啊,或者其它一些,对身体有调节作用的那一类。其实仲星火这种喝黄酒的方法,也非常有道理。严格说,他喝的已经不是单纯的黄酒了,而是一种药酒。在传统的中药炮制工艺中,大量的中药用到黄酒,除了仲星火所用的枸杞、蜂蜜外,还有阿胶、何首乌、党参等中药,也常常用黄酒来炮制,因为中药在水中很难溶解,而在黄酒中却有较高的溶解度,容易被人体吸收,同时药性还能借助酒力,更好地到达需要治疗的部位。感觉挺舒服的,也不辣嘴。

如今,83岁的他,已经有20多年喝黄酒的历史了,现在,他仍然有着饱满的精神头儿,依然活跃在影视圈,他感慨地说自己近70年的喝酒经历,经过了一个从喝酒伤身到以酒养生的过程,也是对喝酒的一个思想认识和理解过程。他说,虽然这个过程长了一些,但是,在他晚年的时候,能通过适量饮用黄酒给自己的身体带来滋养,也算是他人生中的一大收获吧。

编辑/吴雨

刘海粟:一顿饭嚼一小时

刘海粟是我国著名的国画大师。他在九十多岁时仍精神矍铄,不失风采,说起来话来滔滔不绝,铿锵有力。1988年,92岁的刘老还实现了“上黄山”的宏愿,在完成这项壮举后,又从上海出发前往欧美旅游并举办画展。

许多人向刘老请教其养生之道,刘老说:“我的养生之道就两条,一是物质方面的,二是精神方面的。在精神方面,他常用‘老骥伏枥,志在千里’自勉。物质方面,在他看来,吃是最重要的。”

刘老比较注重食物的合理搭配,力求荤素咸淡相宜。他不偏食,不挑剔食物的粗细和味道。刘老吃饭时非常注意细嚼慢咽,为此,他尽量避免在外边吃饭,每一顿饭大概都要吃1个多小时,不嚼烂、嚼碎,他就不往下咽。刘老几十年如一日地保持着这个好习惯,从中得到许多益处。他不喜应酬,不抽烟,不喝酒,只喝白开水。每天午饭后都要睡1个多小时,每次饭前,都要吃些苹果、西瓜等瓜果。