

海外传真

美国科学家宣布,他们研制出一种能够延长肝癌患者寿命的药物,这意味着人类首次在寻找治疗肝癌药物领域取得突破。

编辑◎周 丹 ■ 笑看人生 · xiaokanrensheng

李麟童,1929年出生于辽宁省北镇县,自幼学艺,后来拜京剧界与马连良、周信芳齐名、人称“南麒北马关外唐”的京剧大师唐韵笙为师,在京剧老生的表演上颇有造诣,全国,尤其是东北的戏迷对他十分熟悉,曾经红极一时,他经常上演的《四郎探母》、《清官册》等剧目大家非常喜爱。如今闻名全国的京剧老生演员于魁智,就是他当院长时招收的学员。

京剧名家李麟童: 桑榆唱晚,风采依旧

文◎沈黎明

我与李麟童老师相识近30年,多有来往,看着如今已经78岁高龄的他,身体还那么硬朗,精神还那么饱满,非常钦佩。

李麟童老师从领导岗位上退下来后,依然在为京剧事业奔忙着,一直担任辽宁电视台《戏苑景观》栏目艺术顾问、节目策划。还多次应邀担任中央电视台举办的“中青年京剧大奖赛”和“全国京剧票友大赛”评委。前些日子在韩国马山举办的“马山国际演剧节”上,随中国艺术团到韩国访问的他还粉墨登场,与青年演员马忠月合演了京剧《四郎探母》,无论唱腔还是表演,风采依然宛如当年。当参加演出的外国演员知道他是一位年逾八旬的老人时,无不拍手称赞。听到大家的赞扬,李麟童老师感慨地说:“如今这把年龄,还能京剧事业做点事,完全得益于平日里的养生、保健。”

李麟童老师一直认为:人不能闲着,闲着就可能百病滋生,没病也会闹出病来。年龄大了,也要做一些自己力所能及、又喜欢的事情!他说:“现在担任辽宁电视台《戏苑景观》栏目的艺术顾问、节目策划,每周出点子、做节目,依然徜徉在自己钟爱的京剧艺术的海洋中,就觉得生活充满了乐趣。生活充实,心情就好,烦心事自然少了许多,对于健康来讲,这是最好的补品。”

平日里李麟童老师喜欢舞文弄墨,经常为报刊杂志写些稿子,他说:“堆砌汉字,爬格子,还要发表,就要认



真动脑子,既要挖掘、提取脑子里的存货,在回忆中寻找精彩篇章,又要不断学习,吸收新鲜东西,在现实中归纳提高,这对大脑是最好的锻炼,能有效的促进脑细胞活动,起到养脑的作用,大脑是人体的司令部,它经常保持活跃状态,其它部件就能灵活运转,人衰老的就慢。”如今人们经常可以在《中国京剧》、《辽宁老年报》等报刊上看到他事例鲜活、文采飞扬的佳作;在一些京剧大赛的评比中听到他语言精到、画龙点睛的点评。

李麟童老师非常注重饮食,在吃上他以清淡为

主,注意营养搭配。他特别看中海产品,他认为海产品的营养价值和保健作用非常高。什么黄鱼可暖胃、补虚、润肤;海带对头发生长、润泽、光亮有特殊作用;海蜇皮可以清热养阴润肺,皮肤干燥者经常吃有好处等,他都能说的头头是道。李麟童老师非常推崇“科学的饮食能吃出健康”的理论,在吃上也舍得花钱,他曾颇有哲理的说:“现在很多老年人在吃上舍不得花钱,能省则省,能凑合就凑合,其实这是一种非常糊涂的观念。钱总是要花出去,你不花在合理的膳食上,就要花在打针吃药上,与其等各种疾病找你,还不如你吃出健康,主动防病!”

“人上了岁数以后,夫妻和睦对于保证身体健康十分重要!”

李麟童老师根据自己的体会如是说。他认为:“人年龄大了都有些‘怪毛病’,就像人们比喻的那样,成了老小孩儿,这时夫妻就要互相包容、互相理解,凡事少较真,否则整天闹别扭,既伤神,更伤身!”现在李麟童老师和老伴依然独自生活,平日里夫唱妇随,早晨起来一起出门锻炼,伸腿、打拳,做全身运动,俩人互相“监督”,谁也不许偷懒;晚上则在晚饭后手拉手的到房后绿化带中散步,沐浴着夕阳的余辉,边走边聊,家长里短、说古论今,谈一些开心的事,经常说到高兴的时候,俩人会一起哈哈大笑。李麟童老师如果外出参加活动,只要条件允许,他总要带老伴一起前往。邻居和朋友们对他们二老的生活都非常羡慕。

每到周末和节假日,是李麟童老师最快乐的日子,儿孙们都会来看望他,一家人济济一堂,欢乐无比。尤其是他那在上海京剧院工作的孙子回来时,说戏、聊戏是爷孙俩必不可少的内容,每每李麟童老师都会兴致勃勃,仿佛自己又回到了舞台上,他说:“美满的生活是养生、保健最有效的灵丹妙药!”

如今78岁的李麟童老师,最大的愿望是把身体保养好,为京剧事业的振兴再多做些贡献!

◆ 偏方大全 ◆ 治口腔溃疡方——将可可粉和蜂蜜调成糊状,频频含咽,每日数次可治口腔发炎及溃疡。