

海外传真

瑞典某大学经多年研究,发现了可以控制早老性痴呆症病情发展的物质,相关药物有望在5年内面世。

编辑◎于乐冰 ■笑看人生·xiaokanrensheng



“活红娘”孙毓敏: 战胜瘫痪再放异彩

文·沈黎明

8月7日,著名京剧荀派表演艺术家、教育家孙毓敏老师,率北京戏曲艺术职业学院全国巡演团来到大连,在大连青少年宫剧场上演了折子戏专场。学生们的演出结束后,在观众们的强烈要求下,孙毓敏老师登台演唱了京剧《玉堂春》等选段,那委婉的唱腔,精湛的表演,赢得了全场观众雷鸣般的掌声与喝彩,老戏迷们纷纷发出“宝刀不老”的赞叹。

孙毓敏出生于1940年,是京剧四大名旦之一荀慧生先生的弟子,得意门生,经常上演的荀派剧目有《红娘》、《红楼二尤》、《荀灌娘》等,有“活红娘”的美誉。曾荣获全国戏剧梅花奖、梅兰芳金奖,并在国际上获得“亚洲最佳艺人终身成就奖”。现为北京戏曲艺术职业学院名誉院长、全国政协委员、北京市剧协副主席。

如今,凡看过孙毓敏老师演出的人,都很难相信眼前这位唱腔优美悦耳、身段俏丽妩媚的艺术家已经67岁了,更难相信,她曾是一位在“文革”中遭受迫害,摔断3节腰椎和多处腿脚骨,瘫痪在床5年的残疾人。“我今天能在舞台上为大家演出,完全得益于坚持不懈的锻炼和保健!”现在每当有人说到她的身体时,孙毓敏老师都会

给出这样肯定地回答。

的确,孙毓敏老师摔伤致残后,硬是凭着对京剧事业的热爱和顽强的毅力,经过长达13年令人难以想象的残酷锻炼,重新站在了舞台上,其中那推拿按摩、点穴针灸时刻骨的疼痛、爬楼梯练走路时滴汗如雨的劳累,她至今记忆犹新。“虽然能够登台演戏了,但我毕竟受过重创,腰、腿很多地方都是

比较特殊,对气口要求很严,经常练唱,对心肺功能很有帮助;念,除了锻炼嘴皮子外,更主要是锻炼记忆力。大段的念白,可以促进大脑思维,增加脑细胞的活动量,预防老年痴呆;做,需要肢体各个部位高度协调,一抬手、一投足,动静结合,是对四肢的综合锻炼,把它们结合起来,就是一套绝佳的健身操。”

现在,孙毓敏老师一直坚持实践着自己的健身理论,曲不离口、念不离嘴、做不离走。尤其妙趣横生的是,她除了定时坚持锻炼外,还把自己的理论融化到了生活中,只要条件允许,总要嘴里唱着不同的唱段,念着不同的台词,脚下走着不同的台步。她要求自己,“唱、念”声音不必很大,但句句要出声,保证耳朵能清晰听到,以增强嘴耳功能的锻炼;“做”必需一丝不苟,符合表演程式,不能偷工减料,以此锻炼筋骨。她在家里做家务活儿时,就经常嘴里唱着诸如京剧《红娘》中“叫张生隐藏在棋盘之下……”等脍炙人口的唱段,脚下迈着轻盈的碎步,忙里忙外……

另外,孙毓敏老师还有两大养生法宝:一是重视睡眠。“我每天一定要保证6个小时以上的睡眠时间,只有这样才能很好的恢复体力,第二天精力充沛的迎接新生活!”二是练习书法、绘画。她认为书法、绘画对身体有两大好处:第一,书写、绘画过程中,随着运笔,臂、腰、腿的动作需要紧密配合,身体从手到脚都要有分寸、有控制地移动,呼吸也要平静舒缓,这不但可以活动手脚,锻炼腰骨,还能疏通经脉,锻炼心肺功能;第二,写毛笔字、画国画,必须神安、气静、神凝,这些书法、绘画的基本功,能使人静心、提气、屏弃私心杂念,相对于其他养生方法而言,对身体有许多独到的作用,天长日久的坚持,人会在不知不觉中追求一种自然洒脱的心态,既减少了烦躁,愉悦了心情,又陶冶了情操,经常保持一种乐观的精神状态。

长期坚持书法、绘画,不仅使孙毓敏老师的身体得到了很好的锻炼,而且她的技艺也有很大长进,现在在一些全国大型的翰墨活动中,常常可以看到她的身影,每当专家、学者对她的作品称赞有加时,她脸上都会洋溢出喜悦的笑容,这种高兴的心情对于老年人来说,无异于最好的心理保养!

如今,孙毓敏老师依然坚持不懈的锻炼着身体,以饱满的精力为培养更多的京剧新苗努力着。



畸形的,要想延长艺术生命,出路只有一条,加强健身,注意养生!”

多年来为了身体的健康,孙毓敏根据自己的情况,形成了一套独特的锻炼方法。平日里,她在坚持对受伤部位进行必要的康复锻炼的同时,根据自己的职业特点,赋予了京剧旦角唱、念、做这些基本功一项新的功能——健身,对此她有自己的一套理论,她说:“唱,是气息的运用,尤其京剧的一些唱腔,发音

◆偏方大全◆治前列腺炎方——白瓜子100克,炒熟,每日饭后吃50克。3个月为一个疗程。可软坚散结,用于前列腺肥大。