

海外传真

荷兰研究人员发现,人的记忆力会受到深度睡眠时间长短的影响。如果没有沉睡期或者沉睡期过短,人对此前学习内容的记忆会比正常睡眠时差得多。

xiakongrensheng · 笑看人生 ■ 编辑◎于乐冰

2008年12月21日晚,老艺术家朱旭现身“全国第6届京剧青年演员电视大赛”颁奖晚会现场,他步履矫健、精神矍铄,那精气神根本不像年近80的耄耋老人。

朱旭1930年出生在沈阳,是“北京人艺”著名的表演艺术家,先后出演过《武则天》、《霓虹灯下的哨兵》、《红白喜事》等许多话剧。1984年涉足影坛,代表作有《红衣少女》、《洗澡》、《刮痧》等,1997年获第九届东京电影节最佳男演员奖,人称“老影帝”。

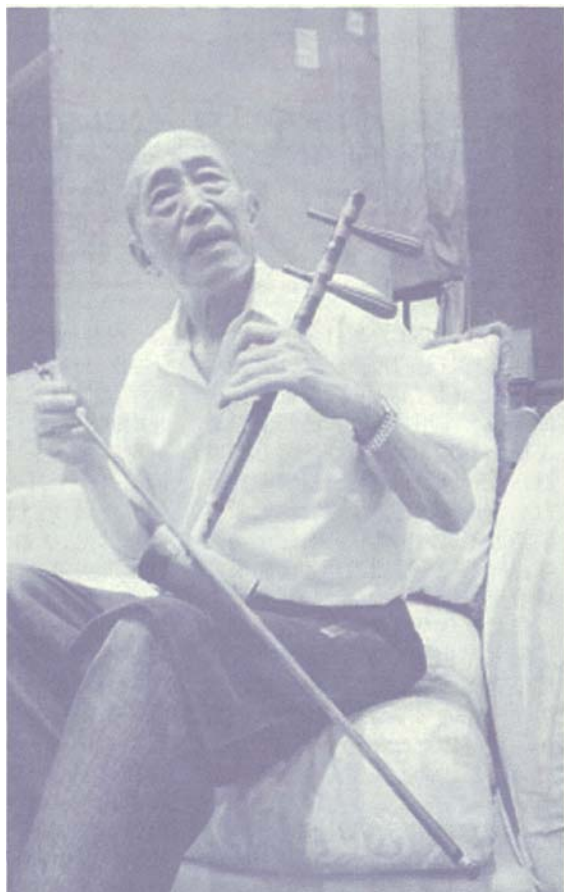
朱旭老师身体好,与他喜欢锻炼有关,他年轻时就喜爱运动,担任了很长时间的人艺俱乐部主任,足、篮、排球样样喜好,现在虽然年纪大了,但对这些体育项目的喜好丝毫没减,除了太激烈的足球外,篮球、排球还经常打。“打球是一个集体项目,必需大家配合,这就需要眼观六路、耳听八方,全身协调运动,对人的反应能力是一种最好的锻炼,老年人只要大脑反应灵活,身体协调性好,生活就会阳光灿烂!”晚年,随着年龄的增长,朱旭老师为了加强大脑的锻炼,又喜欢上了围棋,为此还专门拜围棋世界冠军徐莹为师,现在已成为大名鼎鼎的业余三段了。朱旭老师下棋的目的非常明确,就是为了健脑悦心,徐莹曾这样评价过他:“朱老师不是特别关注围棋新闻、棋赛、棋手的那种人,他的乐趣在对弈中,他就沉醉于棋本身。”

有人说性格决定命运,态度决定生活,这话不无道理,朱旭老师就是一个性格开朗,热爱生活的人。凡见到过朱旭老师的人,都说他脸上始终有乐观的微笑。朱旭老师对生活的乐观态度,很多人难以相比,很多人并不知道,每天乐呵呵的他,两个儿子都有先天耳聋的残疾,为了给孩子治病、教孩子生活技能,他曾吃了很多苦头,年过半百时还在操劳,但他始终坚信:“生活不管多苦,只要乐观面对,没有过不去的坎!”或许正是这种笑对生活的乐观态度感动了上苍,现在他两个孩子都有了出息,大儿子在人艺做道具,二儿子搞摄像,真是应了那句老话,幸福永远眷顾乐观面对生活的人。

朱旭老师热爱生活,在演艺圈里无人不知,他兴趣广泛,多才多艺,琴棋书画、吹拉弹唱无所不会,而且很多门类的水平非同一般,乐器上,京胡、板胡、二胡、大提琴、萨克斯他都行,京胡还曾得到梅兰芳大师

『最逍遥的老爷子』朱旭

文·沈黎明



的琴师姜凤山先生的指教,技艺不凡,他在话剧《名优之死》中扮演琴师时操琴上阵,那娴熟的弓法,曾令观众惊叹不已;书法上他钟爱小楷,字态端严爽秀,大有钟王味道,灵飞本色。放风筝也是他一大爱好,“每当我放起风筝时,收拉松放间享受着大自然恩赐的同时,也在放飞着自己的心情!”

如今朱旭老师把这些爱好都当成了养生手段,他说,这些爱好对老年人都有好处,比如:“下棋能使人思维敏捷,性情沉稳;拉胡琴唱戏能尽情表达情感或宣泄郁闷;放风筝则能追忆孩童时的快乐生活,给人一种不老的感觉。”他认为,广泛的兴趣爱好,可以陶冶人的情操,丰富多彩的精神生活是最好的滋养剂,在中国传统文化的海洋中寻觅,在与名师大家的神交中感悟,可以释然一切烦恼,烦恼远了,健康自然就近了!真没想到,整天笑呵呵的朱旭老师对于养生还有如此富有哲理的见地,难怪很多人称他是“不会发愁的老头”、“最逍遥的老爷子”。

◆ 偏方大全 ◆ 治骨刺:黑木耳,浸入老陈醋中,每次吃6克,每日3次,20天为1疗程。