

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。

xiaocongsheng·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，担任了很长一段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。”

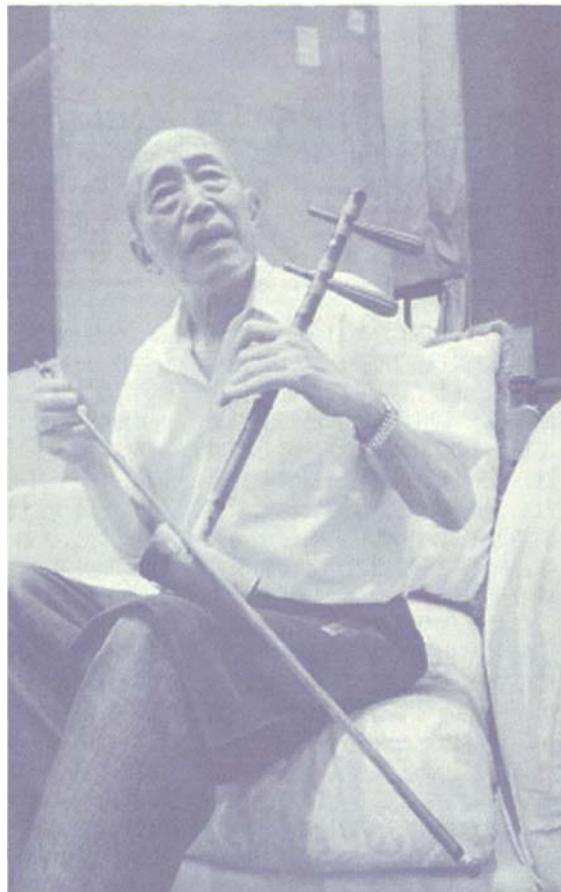
有人说性格决定命运，态度决定生活，这话不无道理，朱旭老师就是一个性格开朗，热爱生活的人。凡见到过朱旭老师的人，都说他脸上始终有乐观的微笑。朱旭老师对生活的乐观态度，很多人难以相比，很多人并不知道，每天乐呵呵的他，两个儿子都有先天耳聋的残疾，为了给孩子治病、教孩子生活技能，他曾吃了很多苦头，年过半百时还在操劳，但他始终坚信：“生活不管多苦，只要乐观面对，没有过不去的坎！”或许正是这种笑对生活的乐观态度感动了上苍，现在他两个孩子都有了出息，大儿子在人艺做道具，二儿子搞摄像，真是应了那句老话，幸福永远眷顾乐观面对生活的人。

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



的琴师姜风山先生的指教，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。