



# 京剧名家尚长荣的 养生经

□ 沈黎明 (辽宁大连 116021)

2014年7月27日,由“全国政协京昆室”和“中华豫剧文化促进会”主办,河南电视台《梨园春》栏目承办的纪念国务院追授著名豫剧表演艺术家常香玉同志“人民艺术家”荣誉称号10周年特别节目“人间常留玉生香——大师原声高徒表演专场晚会”在郑州隆重举行。中国戏剧家协会主席、著名京剧花脸表演艺术家尚长荣亲临晚会现场,参加纪念活动,并登台演唱,表达对常香玉大师的缅怀之情。他的演唱声音洪亮,深情并茂,令到场嘉宾和观众叫好不绝,许多人说:“很难想象这黄钟大吕般的唱腔,竟出自一位74岁高龄老人之口!”

尚长荣1940年出生在北京,是京剧四大名旦之一尚小云先生之子、全国唯一一位三次获得“中国戏剧梅花奖”的京剧表演艺术家,代表剧目有《霸王别姬》《击鼓骂曹》《曹操与杨修》《贞观盛事》等,因其在京剧舞台上将曹操形象刻画的栩栩如生,故有“活曹操”之美誉。

对于耄耋之年仍精神矍铄的尚长荣,他的莫逆之交、当天主持晚会的中央电视台戏曲频道原主持人白燕升这样介绍:“他年过七旬,却生活情趣盎然,钟情读书,痴迷游泳,爱好摄影,喜欢流行歌曲,闲暇之余愿意品饮自己现磨制的咖啡,在那浓浓的清香中看书、沉思,是一位非常有小资情调的老艺术家!”

“非常有小资情调”,白燕升此话

可谓对尚长荣生活的精辟概括。尚长荣曾说:“演员是个对综合能力要求很高的职业,要延长艺术寿命,不仅要钻研技艺,也要会生活。”

在众多生活喜好中,尚长荣对读书格外偏爱,他说:“人不读书心胸就不会开阔,脑子就会发木。尤其做演员的,不注重从读书中汲取营养,就很难在舞台上塑造出有血有肉的人物形象。”尚长荣从年轻时开始坚持读书,现在他又给读书增加了养生的重要功能。他说:“读书是使人保持年轻的重要方法之一,对于上了年纪的人来说,其意义远比二三十岁的年轻人大的多。它能更新人的知识,陶冶人的情操,使人对未来充满美好的憧憬,增加生活动力,信心十足的过好每一天!”尚长荣还认真做读书笔记,尤其喜欢用毛笔摘抄古人格言、醒世名篇。他的家里存有好多宣纸册子,里面密密麻麻记录着激励、启迪自己的警句、文章。读书可以有效地刺激大脑细胞的活动,防止老年痴呆。纵观历史,很多长寿之人都是与书为伍者。尚长荣这种读书方法,不急不躁,细细品味,将读、记、抄有机结合起来,手、眼、脑一起运转,对老年人养生非常有益。

游泳是尚长荣最喜欢的锻炼项目,已经成了他雷打不动的生活内容。他不仅在自家附近一所有游泳池的健身馆办了会员卡,每周至少游上一次,而且在外演出、开会时,也要就近找能游泳的场馆坚持游。尚

长荣认为,老年人锻炼,一要选择适合自己的项目;二要坚持,这样才能收到好效果。如果选择的锻炼项目不当,运动时有难以支撑的感觉,那就应该立刻停下来。勉强为之会降低人的免疫功能,引发疾病。如果在锻炼上“三天打渔两天晒网”,则收不到应有的效果。他说:“我不管工作多忙,演出任务多紧,都要坚持运动,从不放松。这也是我身体状况较好的一个重要原因。”

“人80%的毛病都是吃出来的。”尚长荣非常信服这句话:“我不能做一个美食家,但一定要做一个科学的饮食家。”他说,“人体对营养的需要,只要全面充足就行了,过剩就会积存在体内,加重身体负担,引发疾病。”尚长荣平时饮食总是吃七八分饱,动物内脏和较油腻的食物一般不动。宴会和应酬他尽量推辞,能不去的就不去;有时去了,也是象征性地吃上几口。毕竟高脂肪、高能量的东西摄入过多,对身体健康是不利的。他认为还是家里烧的家常菜好,合胃口,符合健康理念。他每月都要吃上几次杂粮,像玉米面、小米、高粱米、荞麦等。杂粮含有人体所需的各种营养,有大量的膳食纤维,合理摄取能起到抗衰老的作用。

如今尚长荣依然活跃在舞台上,经常参加各种演出。毫无疑问,是乐观的生活态度和注重养生延长了他的艺术生命,使他成为了梨园界的一棵常青树。■