

□ 唐黎标

# 梅兰芳

## 为何“养生”而 不长寿

梅兰芳，名澜，字畹华，祖籍江苏泰州，1894年10月22日出生在北京的一个梨园世家。是世界人民熟知的戏曲艺术大师，我国最杰出的京剧表演艺术家。

从电影《梅兰芳》及一些书籍中可以得知，梅兰芳不仅是一位杰出的戏曲艺术大师，而且还是一位讲究饮食保健的养生学者，这从他的饮食习惯和食疗的一些秘籍中即可看出。梅先生非常欣赏淮扬菜，坚持不饮酒，不吃冷饮，不食酸辣。滋补甜品、汤水的食单也多有讲究——核桃蚕蛹汤、核桃酪是他心爱的食品。

梅兰芳还常服用各种保健中药，他护嗓的秘诀是常年用石斛煎水，代茶饮用。中医认为，石斛味甘淡、微咸，性寒，药性十分平和，能很好地保护声带。

按理说，梅先生的养生之道有利于延年益寿，但他仅活了66岁，为何他会早逝呢？笔者结合中西医养生理论，认为梅兰芳先

生精于养生而不能长寿主要有以下三方面的原因。

一是劳累。诱发心肌梗死的原因很多，而劳累是重要因素之一。梅先生到了晚年，还忙于演出、排新戏、拍电影、应付写特约稿和参与社会活动。由于忙，一部由他口述、秘书执笔的传记《舞台生活四十年》时断时续地写了10年，因为连口述的时间也挤不出而没有完篇。

二是神伤。精神因素是冠心病的又一个重要原因。梅先生待人宽厚，但感情太易冲动。他得悉爱徒李世芳飞机失事，精神几乎崩溃。当得知老友费穆的死讯，也是痛哭不止。而程砚秋先生患心肌梗死溘然长辞，更使他在晚年受到了沉重的精神打击。看来，多愁善感，不善于调节心理平衡，也是养生保健的大敌。冠心病是一种心身疾病，从心身医学和行为医学的角度来说，一个不善于控制感情的人，不但容易发生疾病，还会使疾病发展至严

重程度。多愁善感对预防疾病也极为不利。

三是慢性烟害。吸烟是导致发生冠状动脉硬化的重要因素。吸烟可引起冠状动脉供血不足加重冠心病。另据研究表明，凡吸烟者，痛阈升高，可掩盖胸痛——冠心病的重要预警信号，放松对疾病的警惕。梅先生虽然不是烟不离手，毕竟也吸烟，而冠心病人都应该绝对戒烟。

医学家一致认为，冠心病的形成是综合因素，包括高血压、高血脂、吸烟、缺少运动、糖尿病、遗传因素……虽然遗传是不可改变的因素，但形成冠心病的其他许多因素却是可以变化的。我们每个人应注意建立合理的生活方式，坚持平衡膳食，与烟绝缘，适度运动，积极防治高血压病、糖尿病，少饮或不饮酒。这些都是预防冠心病实实在在的举措。

保健是全方位的，顾此失彼将前功尽弃。

