



□ 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。