

“没心没肺”谈养生

——记九十艺术家宋保罗

□ 余小沅

著名京剧表演艺术家宋保罗先生，今年已90岁了，但身体十分健康，腰背笔挺，仙风道骨，在诸如“中国七艺节开幕式”、“电视台‘钱塘文化’栏目等众多文化活动、宣传媒体中，都能见到他鹤发童颜的风姿，是中国健康老人的“招牌菜”。

前不久，在他赴北京录制“联欢晚会”边唱边画特色节目前夕，笔者专就“养生”采访了宋老，他很风趣，谈得很多，但总结了四字：“没心没肺”。

宋老1916年10月21日出生于北京一个梨园家庭，其父信仰基督教，就让牧师给宋老起名为保罗。6岁时宋老开始学戏，两三个月就学会了《黄金台》、《鱼藏剑》等不少戏，7岁正式登台，哄动北京，被称为“神童”。8岁便和名角孟小冬等同台演出。15岁就自组班子，巡演中原，人称“宋老板”。不久，因劳累过度，倒嗓。学画，曾受张大千、齐白石、于非、陈半丁等著名画家亲授。上世纪30年代，他还为徐悲鸿治印，合作了《春回大地》一画。宋老回忆青少年，总说是“没心”救了他。艺人“倒嗓”，等于“倒命”，但宋老根本没把此放在“心”上，不唱戏就学画。条条道路通“罗马”。

20多岁后嗓子恢复，又不时和梅兰芳、程砚秋、金少山、周信芳等大牌名角同台共演，名声大振。1946年当了武汉大舞台总经理，日进斗金，结果有人觊觎这个位子，宋老无

“心”恋槽，顺水推舟让出总经理，他说，名利伤身，淡泊养生。

解放后，宋老多次为毛主席、叶剑英等党和国家领导人演出。一次，为自编自唱自画《朱耷卖画》一戏，宋老唱完四句就画好了一只英武的公鸡。毛主席连声说：“谢谢，谢谢，你可以写上一句‘一唱雄鸡天下白’嘛”。宋老当即题上毛主席所赐的画题。毛主席马上鼓掌，从此宋老画鸡名扬海内外。不少报纸都登了赞诗：“画笔纵横铁笔工，高歌一曲锦鸡雄，美髯飘拂神仙到，仰看菊坊不老松”。

“文革”中，宋老频遭恶斗，挂牌子，坐飞机，挨棍棒，自不在话下。有一次关“牛棚”，他说了句“清汤寡水不说，连盐都不放”。结果，打饭时，造反派竟给他打了一勺盐，骂道：“你不是想吃盐吗？让你吃个饱”！换旁人肯定肺都气炸了。但宋老自称没“肺”人，故不生“气”。回到陋室，锯石头，刻石头，有时一方自认为得意的图章刻好以后，自我欣赏，心旷神怡，什么烦心事都抛到九霄云外去了。

现在，宋老90岁了，因眼力、体力所限，篆刻封刀了。但书画还是每天的必备课。他说，书画家大都能长寿，主要原因就在磨墨、悬肘上，每天磨墨半小时，作画两小时，可以疏通血脉，运动关节；再，作画时集中精力，全神贯注，那还能想到烦心气事，身体自然而然会好起来，以前的贫血、腰酸、失眠、三叉神经痛竟愈老愈没了。他说：“我不仅是杭州市十佳健康老人，还是全省十佳健康老人。现在又要推我当全国百佳健康老人。那么多帽子压在我头上，头痛病又要犯啦”。幽默豁达的宋老可见一斑。

临别时，宋老又谆谆告诫笔者，生不带来死不带去，想得开，放得下，做人要“没心没肺”，这就是最好的养生方法。