

程砚秋英年早逝之谜

□袁秉煊

今年，是京剧大师程砚秋诞辰一百周年。在京剧“四大名旦”中，程的年龄最小，却最早谢世，终年仅54岁。程先生艺术造诣高超，当年，电波中传出“程砚秋同志患心肌梗塞逝世”时，以知识分子居多的“程迷”伤悼不已。在不久前举行的纪念大会上，人们纷纷追思他德艺双馨的一生，为程的英年早逝而惋惜。据说，周总理一生只介绍过两个人入党，一是贺龙，二是程砚秋。

按传统的说法，冠心病重要的易患因素是高龄、男性、高脂血症、高血压、吸烟和糖尿病，其次是体力活动少、肥胖、A型性格和家族性高脂血症等。而美国心脏病专家弗里德曼和罗森曼根据他们的大量调查，发现冠心病与性格的关系最重要。他们把性格分为A、B两种类型，A型性格动作匆忙，做事节奏快，干练利索，争强好胜，锋芒毕露，遇困难也不罢休，性格外向，看一场球赛也会激动得血压升高、心怦怦直跳，对自己的健康却不是很重视，甚至漠不关心。与A型性格的人截然相反，B型性格的人慢条斯理，从不着急，随和易处，容易控制自己的情绪。

程砚秋是典型的A型性格

程砚秋是一个公众人物，他的日常行为受着人们广泛关注。

他是一个品德高尚、性格刚毅的人，在抗日战争期间，他因拒绝为日伪唱堂会戏，在北京前门火车站遭到一群汉奸的挑衅、殴打，程擅打太极拳，奋起还击，把汉奸打跑。事后，干脆到京郊青龙桥隐居务农。抗日胜利后，他应邀到上海演出，不料梅兰芳也已应邀在另一剧院演出。当时谁也不敢跟有“伶王”之称的梅兰芳唱对台戏，而程敢。这样，就打了2个月对擂，当时轰动全国。1957年夏，反右运动如火如荼，吴祖光被错划为右派。在批斗吴的大会上，身为全国文联副主席的程先生深知吴是好人，他坐在主席台上，不顾自己患有严重的冠心病，竟气愤地“拂袖而去”。在当时的政治气氛中，一般人趋避犹恐不及，而程先生却不怕“引火烧身”，真是难得。40多年后，吴祖光在1999年发表了一篇回忆文章，盛赞程先生的高尚品德。上述许多实例，都充分表明了程先生的A型性格。

弗里德曼等调查认为，A型性格的人易患冠心病、高血压，流行病学前瞻性研究也指出，A型性格的人通常伴有较多的“其他危险因素”，如高血压、高血脂、糖尿病，即使去除了“其他危险因素”，A型性格的人冠心病的发病率也比B型性格的人高约2倍。

研究表明，A型性格者的行为表现，促使心脏负担加重，增加心肌的耗氧量，促使血浆中甘油三酯、胆固醇升高，增加血糖浓度，这既是冠心病的病理基础，也与病情加速恶化有关。

吸烟太多

程先生私生活严谨，起居有节，但他有坏习惯，一是有吸烟嗜好，开始吸的是纸烟，以后发展到吸雪茄烟。周总理非常关爱程砚秋，指定吴祖光当导演，为程砚秋拍戏曲电影，把他

的艺术流传下来。吴祖光感到为难，因为程先生身体过早发福，已成一条又高又壮的大汉，而程扮演的是一个弱女子，怎样在电影中展示身段和程先生出众的水袖功夫呢？在拍摄开始后，吴惊奇地发现这些问题根本不存在，而真正的困难是程的嗓子不听使唤，由于吸烟过多，好几次因声音嘶哑而不得不叫停。吴知道要程戒烟是很困难的，乃反复劝说能在拍摄电影的几天中“暂时停吸”，程接受了。于是这部电影拍拍停停，总算完成。

烟雾对人体的损害，岂只是声音，从心血管方面而言，吸烟是冠心病的元凶之一！

吸烟时吸入尼古丁、一氧化碳及其他多种有毒物质。尼古丁刺激肾上腺，促使释放肾上腺素，从而增加心肌的应激性和心率，引起血管收缩和血压上升；导致心肌缺氧，并使血小板易于聚集而形成血栓，堵塞小动脉。一氧化碳是促使动脉粥样硬化的一个主要因素，因为一氧化碳与血红蛋白的亲和力要比氧大210倍左右，血红蛋白与一氧化碳结合便不再与氧结合。由于慢性缺氧，促使动脉壁合成脂肪酸，使血清胆固醇增高，加速动脉粥样硬化的形成。

饮酒无度

程先生爱饮酒，平时惯饮白酒，且是豪饮。据他的学生赵荣琛生前所写的回忆录中述及：在拜师宴上，程“连罄花雕二十余杯，毫无醉态”。拜师典礼来宾如云，程当然不好意思当着许多社会名流痛饮白酒，但从赵特意写的这句话已可知程先生的酒量惊人的。

过量饮酒对人体健康的危害很大，从心血管方面来说，中等量的酒精已可使心跳加快，增加心肌耗氧量，加重心脏的

负担，造成冠心病人心肌进一步缺氧，极易引起心绞痛或心律失常，甚至发生心肌梗死，也易使心功能差者发生心力衰竭。

长期过量饮酒会引起心肌中的脂肪组织增加、心脏扩大。酒精还可以促使肝脏合成甘油三酯、极低密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇。胆固醇的种类很多，高密度脂蛋白胆固醇有“血管清道夫”的作用，被称为“好胆固醇”，而极低密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇则可促使冠状动脉粥样硬化，被称为“坏胆固醇”。“坏胆固醇”在冠状动脉内壁沉积，形成斑块，乃是发生心肌梗死的病理基础。

遗传基因的作用

前几年，曾有不少科普文章强调“预防冠心病要从儿童的餐桌开始”，把冠心病的成因主要归咎于食物中的胆固醇，这个说法似乎是过了头，因为冠心病的形成实乃综合因素，且胆固醇主要由肝脏合成，较少的一部分来源于食物。再说，人体如缺少了胆固醇，许多重要的脏器，尤其是肾上腺和性腺的发育及生理功能会受到影响。

熟悉程先生身世的人都知道，程的家境十分贫苦，童年时被典卖给一个旧艺人，还要做饭、抱孩子、干杂活，并动辄被毒打，后被古道热肠的人凑钱把他赎出，才脱离苦海。程先生童年连肚子也填不饱，如果还要他“控制胆固醇”，这恐怕连命也难保了。程先生年轻时身材颀长，且面容俊秀，变成大胖子是40岁以后的事了，这是家庭遗传因素的作用。

美国营养学家汉伯特强调冠心病的遗传因素，他说，如果家族的遗传因素异常，则后代的血清载脂蛋白及去除脂肪的受体异常，即使是低血清胆固醇的人照样可得冠心病。他发

现有些美国人不论吃多少高胆固醇食物，仅能吸收其中的10%，有些人则吃多吃少均吸收90%，这个有趣的奥秘就是遗传基因在起作用。这话是有道理的，姑且举两个古今名人的例子：“无肉不饭”的纪晓岚寿至期颐；程的挚友昆曲大师俞振飞很爱吃肉，活到92岁。而程先生身上没有俞振飞等人所具备的遗传基因。

作者不认为多吃肉是长寿之道，而是主张吃平衡饮食。但适当吃些肉也并无不可。以肥肉来说，胆固醇含量很高，如同时吃些豆制品，豆制品中的磷脂可在血浆中起着乳化剂的作用，阻止胆固醇在血管壁上沉积；再以蛋黄来说，所含的胆固醇是肥猪肉的17倍，但蛋黄中富含磷脂，营养学家已公认每天吃一个鸡蛋并不增加冠心病的危险，所以，没有必要过早在儿童的餐桌上就挑剔胆固醇。小学生中既有“胖墩”，也有“绿豆芽”体型，两者都是总热量摄入和营养不平衡造成的病态，均应该纠正。近年来，心血管病等“富贵病”发病不断上升，对胆固醇的危害适当多说几句也是必要的，但不可限制过分。

结 语

总之，程先生英年早逝原因是多方面的，而主要与他的A型性格、烟酒无度密切相关。程先生性格刚毅，但人到中年应特别重视养生；他的书法很好，不妨多写写字，以此来磨练性格。至于烟酒嗜好，那是坏习惯，可惜没有戒掉。中老年人应从程先生的早逝中吸取教训，注意养生保健，尤其是冠心病患者，更应加倍注意自我保健，应吃低盐低脂的清淡饮食，肥胖和超重者应适当减少总热量的摄入，少吃甜食，适当增加运动量，并善于控制情绪；还应定期检查血压、血糖、血脂、肾功能等项目，在医生的指导下进行积极治疗。