

健康是福,是缔造幸福生活的基础;名人是万众瞩目的焦点,古今中外,他们的一举一动牵引着千万人的目光。他们的生活是怎样的?在健康生活方面也能给我们提供借鉴吗?“名人与健康”栏目和您一起,关注名人健康生活,解读名人健康秘诀。

何佩森:十六字养生诀



著名京剧表演艺术家何佩森,虽然年过六旬,但从声音和外貌上看都显得颇为年轻。据说,这得益于他的“十六字养生诀”,即吊嗓遛早,功不可少,清食养气,藏拙寻巧。

何佩森一般在早上7点前起床,夏季要早一小时。每天不到9点开始练功。压腿之后一般要踢200次腿,扩胸运动每天必做,然后再拉“云手”等系列的身形组

合。“云手”是表演程式,有点像太极拳,主要练上半身,动作非常和谐。这样一番下来,起码也得半个多小时。在他看来,练功既能锻炼身体,还对业务有所帮助。

何佩森很注重饮食的节制,就是所谓的“清食”,一般不吃带刺激性的食物。他从来不吸烟,年轻时也不喝酒,现在有时会喝少量的红酒、白酒或米酒。在饮食上,荤素、粗细搭配,以清淡为主。早晨空腹喝一杯凉白开,坚持了几十年。早餐前吃些水果粥,以苹果、香蕉、橘子为主,下午4点再吃一次水果。

另外,何佩森很注重调节心态。他认为:“人的心要老了,就没治了。所谓不老,就是不服老。”所以,他经常不拿自己当上年纪的人,始终保持年轻的心态。他告诫老年朋友,要把心态调整好了,凡事低调,不要太计较,一切顺其自然就好了。

正是长期遵守这十六字健身方针,何佩森才保持了旺盛的精力,保持着年轻的形象。

张大千的养生心得

国画大师张大千善养生,且善于总结养生体会,留下许多值得借鉴的养生心得。

饮食方面,张大千以清淡为“食养”之道。他有诗云:“食粟不谋腰足健,酿梨长令肺肝清。”此外,他终身不嗜烟酒,不打麻将,却以茶为伴。通常他以饮清茶为主,十分注重“茶道”。

多年砚田耕耘,张大千深刻体会到书画是一种在纸上进行的气功和太极拳。“书画之道,先要养心”,“用心不杂,乃是入神要路”;“先默静思”,绝虑凝神,后运气于指、腕、臂、腰,以调节全身之力于

笔端。“下笔点画撇折曲直,皆尽一身之力而送之”,或似“蛟龙戏海”,或似“蜻蜓点水”,使妙笔生辉。以上运笔,就像太极拳的一招一式,促进血液循环和新陈代谢,并对改善大脑皮质功能、促进大脑思维的敏锐和沉着、调节人的精神活动等很有帮助。

此外,他曾手书对联多副,概括自己总结的养生心得,如“踵羲皇而齐秦,体虚静以储神。”“身健在,且加餐,把酒再三嘱;人已老,欢犹昨,为寿百千春。”给人以老当益壮、慨当以慷、壮心不已的豪迈之感。

