



常常唱唱 有利健康

□叶奕秀

我已年过七旬，退休后参加合唱团学习声乐和歌唱，之后又兼学越剧、程派京剧，虽然谈不上达到什么水平，但切身体会到，常常唱唱，确实有利健康。

音乐作为治疗手段古已有之。国外上世纪50年代就创立了“国际音乐疗法协会”，我国于1989年成立了“中国音乐治疗学会”。音乐养生理论正广泛传承，并逐步形成一门医学方面的边缘学科。我感到，音乐对我生理和心理的调节作用表现在很多方面。

(1) 陶冶心志，调节情绪。歌曲和戏曲有不同的旋律、调式和节奏。我经常根据自己的心态和病况，选择适合的曲子，宣泄情感，陶冶性情，缓解病痛。遇到烦心的事情，情绪低落以至郁闷时，引吭高歌一曲，顿时感到轻松不少。在做家务时随心所欲地哼上几句，就感到锅碗瓢盆的撞击声也仿佛成了美妙的伴奏。

(2) 吐故纳新，改善生理机能。我在唱歌和唱戏时，按照老师的指点，练习气入丹田，然后存于胸腹腔随唱徐徐吐出，感觉这一过程犹如在做气功。唱歌和唱戏的同时还会产生胃肠、心肺、咽喉、声带、头腔等各器官的共振和共鸣，相当于全身运动。据说这样能改善生理机能，使呼吸系统、消化系统、内分泌系统等进入良性循环。我在1999年查出萎缩性胃炎，食欲不振，经常饱胀。刚得病时天天跑医院，后来服药结合练唱，现在练唱之后，会感到饥肠辘辘，食欲明显增强，气色大有好转。

(3) 增强记忆，防脑老化。进入老年，若不动脑子，极易退化，甚至痴呆。自从我开始学习音乐，不仅注意吸收乐曲、唱词、戏剧故事及其产生的背景等各方面的知识，而且为了能唱得自如，要求自己熟背唱词和曲谱，这样就习惯了背诵，锻炼了我的记忆力。

(4) 融入社会，广交朋友。我退休后，脱离了原来的工作岗位，有时会产生失落感、孤独感。自从开始唱歌、学戏，就经常去老年大学或社团学习，在集体活动中通过共同歌唱既达到心旷神怡的效果，又交了朋友可以互相倾吐心声。有时参加一些社区或市里的演出活动，也算是参加了社会活动，做到了老有所为，老有所乐。

(编辑 林 妙)

一家人。

静出长寿

“自静其心延寿命，无求于物长精神”。梁子岛寿星们的性情，验证了唐代诗人白居易的这句话。与城里相比，梁子岛虽不富裕，但这里的居民们心胸开阔，头脑里没有非分之想、邪恶之欲，无悖于道德与法律。他们自给自足，生活简朴，知足常乐，淡泊名利，不随波逐流，自然化解了心理危机，防治了心理疾病。由于精神轻松，机体的生理功能处于最佳状态，免疫力高，抗病力强，病魔也要退避三舍，自然会延年益寿。

睡出长寿

生活有规律，张弛有度，定时睡眠，早睡早起，使体内各部分机能与体外环境达到高度统一，也是该岛老人长寿的原因之一。长寿老人们都有一个好习惯：无论冬夏春秋，总是天刚蒙蒙亮就起床，然后干点家务活，晚上八九点就睡觉了。中午随便靠着打个盹儿，或上床稍睡一会儿，午休一般1小时左右，睡眠有度。俗话说：“抠成的疮，睡成的病。”睡眠时间过长，身体各机能呆滞，久之必致病；睡眠不足，则精神耗竭而致痼疾。

正是独特的自然生态环境，加上他们对生活、对生命的热爱，赋予了梁子岛人比常人更高的寿命。世外桃源一样的小岛上，古老的石板街，曲上斜下，朴素的居民渔舍，参差错杂；夕阳西下，余晕一抹，可见湖滩处处晒网，门口家家泊船。游人到此，顿感六腑清静，久久不忍离去。

日前，世界自然基金会已将“梁子湖湿地保护区”列入“亚洲湿地保护目录”，但愿这片“人间仙境”永远保存下去，不要受到破坏。

(编辑 汤知慧)