

梅葆玖的养生之道

■ 尤 文

梅葆玖，京剧艺术大师梅兰芳先生幼子，梅派艺术传人，北京京剧院梅兰芳京剧团团长。今年已经 80 岁高龄，仍经常出现在重要的演出之中。



◎ 练功就是养生

梅葆玖先生对京剧与养生的关系有着不同寻常的见解。他认为：“所谓养生，不光是锻炼身体、吃好喝好，精神上的修炼才是精髓，而京剧就可以帮助人们修炼。”

眼神是表演中不可或缺的部分。所谓“一身之戏在于脸，一脸之戏在于眼”。梅葆玖常常练习上下左右转眼珠，或是在一间黑屋里看香头。而他的父亲梅兰芳先生，本来眼睛近视，为了练就旦角顾盼生辉的眼神，他开始养鸽子。从看到一群飞翔的鸽子，到把飞翔中每一只鸽子都看清，眼睛的对焦能力会越来越强，眼神自然也就明亮有神了。除了眼神的训练，京剧的其他基本功，如拳法、步法都是很好的养生功。

◎ 兴趣广泛

梅葆玖先生的兴趣特别广泛，什么都喜欢。汽车、音响，无线电、遥控飞机模型都做得很好。在艺术上除了演戏之外，弹唱歌舞、交响乐、歌剧都喜欢，自己也会跳舞，这些都来源于父亲梅兰芳的培养。

◎ 喜欢运动

如今老年人锻炼身体的方式，大多是散散步遛遛弯，但梅葆玖却喜欢骑自行车和开汽车。国家规定 60 岁以上老人的驾照

每年都要年审，梅葆玖严格遵守这样的规定，到医院检查视力、听力和心脏功能等，所有指标都没有问题。

不仅是汽车，只要是驾驶和机械有关的，梅葆玖都喜欢。梅葆玖在香港有个老朋友，自己有家用飞机，四五十岁时梅葆玖跟他飞上天，还亲自开了一会儿飞机。有一次坐国航的一架 747 飞机回北京，驾驶员知道他喜欢航模，就让梅葆玖坐在驾驶室机长的位置拍照留念，“回头给别人一看，我改行了。”梅葆玖幽默地说。

◎ 顺其自然

在生活饮食上，“对我来说，一切都是顺其自然的。”梅葆玖除了吃玉米油有点过敏其他都可以，喜欢的就多吃一点，不喜欢的就少吃，保证营养的同时，别吃太油腻的就行了。他说：“作为京剧演员，当然要有一定的忌口，辣的、甜的、酸的都不能多吃。辣的容易让嗓子发干；甜的东西吃多了会让嗓子发腻；酸的会收缩声带。不过一点不吃也没必要，比如吃饺子时总要蘸点醋。”

平时他也没有严格的睡眠时间，根据工作需要，早起晚起都可以。他说：“晚睡一样能休息好，不过是把生物钟往后挪了一点。关键是保证足够的睡眠时间和质量。”

◎ 乐观开朗

梅葆玖说自己能有这样的状态，都是源于“乐观”，“没有什么事是过不去的，一个人活在世上，什么事您别真着急，真着急就该得病了。文化大革命我都没着急过，那时候遭批判，他们说我就听着，说我不对我就改造，该吃吃该喝喝。”在这样的心态下，梅葆玖说自己没遇到什么大困难，一切都是笑对，因此也没仇人没敌对，“人际和谐最重要，以宽宏大度为人生走向。”

如今这么大年纪了，梅葆玖还是经常在国内国外到处跑，他说这样人生才有意思，人生就是要自得其乐，工作做好之外，要多体验不同的生活。现在社会上焦虑、抑郁的人特别多，他建议年轻人，“尽量让自己放松一些，世界上的事，不可不认真，也不可太认真，担忧没有意义，担忧完事情还在那里，干嘛跟自己过不去呢？”

（编辑 林 妙）