

健康星闻⇨⇩⇨

嫩娘：心态平和方能永葆青春



文/祝天泽 嫩娘的家在斜土路上，笔者前去采访时，已进入 90 岁的嫩娘正在看一张小报，“这么小的字你也能看得下去，”“没问题，我眼睛好得很。”嫩娘不仅眼睛好，耳朵也

蛮灵光，一根针落在地上，她都能听得见。交谈了半小时，她一直在说话，没有停歇过，而且声音很宏亮，可见嫩娘身体还是不错的。

嫩娘本名方丽英，嫩娘是她艺名。当时起这个名字，是希望她“在艺术道路上一直嫩下去，永葆青春”。嫩娘 12 岁时进歌舞团学舞蹈，转而进入合作剧团学演滑稽戏。在 70 余年艺术生涯中，演过《三毛学生意》、《上海滩十八变》、《七十二家房客》、《大李、小李和老李》、《官场现形记》、《滑稽春秋》等百余部大戏，并参与了数十部电影、电视剧的拍摄。上个世纪九十年代，她以娴熟的演技，在都市情景喜剧《老娘舅》、《老娘舅的儿孙们》中扮演老舅妈一角而名闻遐迩，受到广大观众的喜爱。上海市曲协主席王汝刚称嫩娘是“上海滑稽界的泰斗”。

事实上，嫩娘小时候身体并不好，在 9 岁那年生了场伤寒，瘦骨嶙峋。“家里父母视我如掌上明珠，除了请名医为我治疗外，还买了大量营养品、补品，如白木耳、燕窝、蛤士蟆、莲心、枣子、胡桃、桂圆肉、南枣、冬虫夏草给我吃，一直吃到我身体发育。就这样我的身体渐渐好了起来，为以后人生打下坚实的基础。”

谈到养生，嫩娘说：我很相信世卫组织提出的“适当运动，合理饮食，戒烟限酒，心态平和”十六字方针，我认认真真照着去做，常年坚持，收效颇丰。

“动是人活力之所在，是祛病延年的良

方。”嫩娘每天都要做一套自编的健身操，摇头晃脑，伸臂展肢，弯腰踢腿，全身都活动到。不管演戏多忙，她天天坚持，风雨无阻。

在饮食上，嫩娘既讲究丰富多样又注意节制。一般煎炸类食品她是不吃的。膳食以清蒸的鱼虾和时新蔬菜为主，每餐七八分饱即止。每天早晚喝一杯牛奶，平时苹果、芒果、脐橙、猕猴桃、西瓜等水果不断。每年冬天还吃补膏。她说：冬天进补，春天打虎。“饮食要以合理、科学为标准，要注意控制口福欲望，防止胡吃海喝，有些疾病就是这样吃出来的。”嫩娘还坚持做到“三水”：刷牙用温水，洗脸用冷水，洗脚用热水。

“睡眠是最好的保健医生。”嫩娘每晚保证 7 小时睡眠时间。每天早上醒来后第一件事是打开窗，呼吸外面新鲜空气，然后空腹喝一杯蜂乳。

嫩娘平时与人为善、胸襟开朗、豁达。路上遇到行人要她签名、合影，她往往有求必应。在人妖颠倒的“文革”年代，她受到冲击和批判，被下放到废品回收站踏麻袋。嫩娘心想：这种黑白颠倒是暂时的。人应主动适应外界环境，做到随遇而安。“留得青山在，不怕没柴烧。”她放平心态，照吃照睡不误，干起活来也蛮起劲的。粉碎“四人帮”，中国实现改革开放，迎来了文艺百花盛开春天。嫩娘重又“出山”，以自己的精湛技艺服务大众，迎来了“人生第二春”。

总是“宅”着不动 梅长苏的“阴寒”你也有可能

电视剧《琅琊榜》播完了，人们记忆最深的就是胡歌演的梅长苏，他以羸弱之躯搅动社稷风云。而羸弱的主要表现就是“阴寒”，还没入冬，他就已经拥裘围炉了。

“阴寒”是个通俗说法，它类似中医的重度虚寒，用现代医学的话说，就是能量代谢处于极低水平。当身体不能产生能量的时候，体温无以维持，人就死亡了。简单说，能量就是全身各个器官共同行使功能产生的。所以，只要功能下降，产生的能量就要减少，而死亡则是功能的停止。何以导致如此“阴寒”呢？梅长苏曾经受伤中毒，解毒时修复身体的过程就需要能量，为了产生足够的能量导致过劳。一般人在生病之后，都会变得比以前怕冷，中医讲是伤了“阳气”。很多人的体质就是在一场大病之后发生质变的，从过去的不怕冷，冬天都可以不穿秋裤，变成了立秋之后就自觉冷得不行。

虽然普通人不会受到梅长苏那么大的身体伤害，但如果总是“宅”着不动，也是可以有“阴寒”的。因为不运动的时候，人体的功能只是低水平发挥，能量自然产生得少。具体地说，我们身体的热量产生和生命维护，与血液循环的状态有直接关系。如果总是不运动，毛细血管网就会处于关闭，身体得不到充分的营养，也就不会产生足够的能量，这也是为什么淑女、宅女总是有“一双冰凉的小手”的原因。

只不过现在人的“阴寒”与梅长苏的“阴寒”成因不同，后者是因为过度修复伤病而导致功能和能量损耗，而现今懒惰不动的宅男宅女，则是因为功能没有被充分开发而使能量产生不足，身体的代谢由此处于消极状态。而很多疾病，包括大家最担心的衰老，是会在这种消极之中提前到来的。

亚洲著名的艺术品交易盛会

全程支持单位：中国工商银行上海市分行

主办单位：上海文化发展基金会 上海艺术博览会组织委员会

协办单位：上海广播电视台 上海报业集团 东上海国际文化影视集团

承办单位：上海艺博会国际展览有限公司

举办日期：**2015年11月12日至15日**

展出地点：**上海世贸商城（兴义路99号）**

开放时间：**11月12日至14日** 10:00 - 18:00
11月15日 10:00 - 17:00 (16:00 停止售票)

票价：门票**50元/人**

总票房：东方票务 订票电话：**962388**



2015（第十九届）上海艺术博览会

THE 19TH SHANGHAI ART FAIR 2015

将于11月12日—15日在世贸商城隆重举行



中国上海国际艺术节参展项目

媒体合作伙伴：雅昌艺术网

指定户外媒体：申通德高地铁广告有限公司

网络媒体支持：崇真艺术网

指定视频合作媒体：优酷

唯一指定艺术地图：早查艺术传媒

指定搭建：上海行动广告有限公司

指定艺术网站：中国艺术品网

特别支持：东方文化卡

指定物流：上海东浩外服国际物流有限公司