

健康星闻

刘长瑜：乐观、坦然才能红颜不老



文/王泽 曾任中国国家京剧院副院长的刘长瑜是著名京剧表演艺术家，中国京剧院旦角演员。幼年曾随筱翠花(即于连泉)、华慧麟、雪艳琴、赵桐珊等名家学艺，后又得京剧大师荀慧生先生的亲授，攻青衣、花旦、刀马旦，

尤擅长花旦。她舞台上扮相俊美，嗓音清脆，吐字明快，表演真切，同时善于博采众长，广泛吸收，形成独具特色的表演风格。她所塑造的不同时代、不同身份、性格的人物形象，几乎没有一个不是过目难忘的。其继承传统和发展创造都取得不菲的成绩。

刘长瑜自幼活泼好动。与几个兄长一起生活的她，对体育很感兴趣，尤其是游泳和滑冰。9岁考进中国戏曲学校后，勤奋刻苦，常常身披黎明的曙色到公园湖畔练嗓子，在闪烁的星光下习武。为了练好眼神，刻画人物内心世界，别人入睡后，她手持香火坐在暗处，眼睛紧紧盯住荧亮的火头，手转动，一练就是一两个小时。看乒乓球练眼神更是她的一绝，她坐在观众席上，双眼紧盯快如闪电的银球。乒坛名将王志良曾说：“刘长瑜看球花费的力气，比我赛一场球用的力气不知要大几倍呢！”

虽然戏校的生活紧张而劳累，但刘长瑜仍然会忙里偷闲地利用节假日和业余时间参加打球、滑冰、游泳等体育活动，生活增添了无限的欢乐。刘长瑜说，是体育锻炼给了我充沛的体

力和旺盛的精力，帮助我在艺术上取得成功。

刘长瑜是个乐天派，这一点连她自己也承认。尤其是得不到人的理解的时候，当年世事混乱时期四处传播令人不堪入耳的谣言的时候，她还是那副老样子：平静、自若。因为她不愿让懊恼侵蚀时光，乐观的心态是刘长瑜养生之道的一部分。

她崇尚“人生能有几次搏”的精神，将这个闪光的“搏”字带进了任何人都不能摆脱的世间风雨之中。

转眼间人生迈入老境。她和从前一样很爱动，而且兴趣更广泛了，她爱跳舞，对三步、四步、探戈、迪斯科无一不精，但她很少去舞场，她喜欢看球，却很少去球场……因为她每日买菜做饭等家务事占据了那个欢快的时间。然而这对刘长瑜来说不算什么，她最大的

愿望还在于如何振兴京剧事业，得到各行各业的

支持和理解，渴求人们以诚相待。人嘛，谁没点儿苦恼，假如你的心胸宽得仿佛能装下一个天宇，便会觉得一切又那样自如，像一首歌。

年过七旬，刘长瑜仍然活跃在舞台上，红颜不老，春色依旧。如她所说：这没有什么奥秘，主要是从前辈艺术大师身上学会了坦然。“坦”是坦诚、坦白、坦荡；“然”是自然、天然、超然。即使在人生最痛苦的阶段，她从没有间断练嗓、练功，并且书写了“处处绿杨堪系马，家家有路到长安”的诗训勉励自己。她说，坦然既能养生又能健身！要真正做到可不容易。由此，刘长瑜奉劝世人：欲想青春不老，外表的美貌，远远不及内心的坦然！坦然刘长瑜养生核心。

一汤一粥一穴 有助防御寒冷

正是大寒时节。俗话说，“小寒大寒，冷成冰团”，在一年最冷的日子里，煲上一锅暖汤或熬一锅热粥，有助防御寒冷。

一汤：杜仲栗子猪腰汤。上海中医药大学附属曙光医院传统中医诊疗中心主任医师窦丹波建议，小寒节气喝杜仲栗子猪腰汤。猪腰两只，对半切开，剔去白筋，在水中浸泡1小时，除去腥味，取十来颗栗子，煮熟剥皮备用，把杜仲也洗净备用。锅里加适量水(最好用沙锅)，烧开后，放入全部食材，用中火煲上三个小时，加适量盐即可。杜仲、栗子、猪腰都是滋补的好东西，适合在寒冷的冬季进补。

一粥：南瓜山药粥。不喜欢喝汤的话，就给自己熬些粥来喝。南瓜、山药都是温性食物，常喝能补益身体，抵御寒气对人体的侵袭。而且，南瓜甘甜、山药汁黏稠，加上米一起熬成粥，吃起来也非常香甜可口。有工夫的话，还可以加些红豆、燕麦片、红枣、莲子一起熬。

一穴：防寒找涌泉穴。涌泉穴在人体养生、防病、治病、保健等各个方面都能显示它的重要作用。利用刺激涌泉穴养生、保健、防病治病的方法有很多，归结起来可分为三类：一是用药物烘烤、熏洗；二是用灸疗、膏贴；三是用各种按摩手法或其他的物理性方法。按摩涌泉法：睡觉之前，用一手握住脚趾，另一手用力摩擦足心，如果能坚持的话，可以擦上千下，耐心的擦几百下也可以，直到感觉脚心发热为止。长期坚持，能防寒助暖。火烘涌泉法：用中药川乌(或草乌)100克，樟脑10克，研为细末，用醋调制成药丸大小，置于足心，足下放微火烘烤，温度以人能耐受为度，用比较厚的衣服或者绒毯裹住身体，让身体微微发汗，长期坚持下去，对女性常见的因受寒而导致的膝关节疼痛、脚跟疼痛、风湿痛等有很好的缓解作用。灸涌泉穴法：用艾条或艾炷灸涌泉穴20~30分钟，晚临睡前灸一次即可。

胡兵

爱康国宾健康体检

管理集团

上海国宾医疗中心

地址：西康路252号 电话：62473737

沪医广[2018]第08—23—C420号 有效期至2019年8月22日

上海鍾書

新教材全解

2018年百位名师合力修订 升级改版

教师有了它

分析教材更透彻,课前备课更轻松,上课讲解更有效

学生有了它

预习课文有目标,听课学习有头脑,学习成绩步步高

家长有了它

不用再花冤枉钱,家庭辅导有方向,孩子进步心也欢

《新教材全解》是根据新课标教材编写的,2018年由一线名师全新升级修订的一套优质图书,丛书按老师讲课和学生学习的顺序对教材进行全方位讲解。每课的题目、背景讲深讲透,为深入理解课文内容做准备;每课内容进行详细分析、讲解,难点、重点进行逐一梳理归纳,升华对教材内容的理解和感悟;每课练习逐一进行精心指导,科学地点拨并给出合理的答案。

总之,《新教材全解》做到了教材内容全解、教材习题全答、教材资料全有。

英语 1 年级上

数学 六年级上

语文 高一年级上

上海名师 耗时五年 倾力打造 畅销十年