

“明星”委员的健康小秘诀

今年，节俭之风在全国两会继续升级。在分组讨论现场，多位全国政协委员谈到节俭和健康的关系，委员们非常认可，而且生活中他们都有自己的节俭小方法，不仅是个习惯，还有益身心健康。

评书表演艺术家刘兰芳：
素食清淡练背诵

刘兰芳老师的一部《岳飞传》，让她的声音家喻户晓。已经 71 岁的老人，比起舞台上，多了几分女性的柔媚，不过举手投足仍带有说书人的特点。

谈及饮食，刘兰芳表示自己是个素食主义倡导者，一日三餐保持清淡、低盐，选择纯天然新鲜蔬菜水果。她还有个习惯，那就是能站着绝不坐着，据说这样的“站功”她已经坚持了半个多世纪。

为强化记忆力，她坚持背诵评书段子。“光靠背还不行，还要跟老伴或朋友讲至少不下 100 遍，自然烂熟于心。”她建议，适当的背诵和朗读对加强记忆力、防止老年痴呆的发生，是个非常实用有效的方法。

京剧表演艺术家梅葆玖：

白水护嗓不刻意

梅葆玖先生每次出现在会场，始终精神饱满。聊起节俭之道，梅老先生微微一笑：“要说简朴，其实就是寻常生活的本来模样，凡事不刻意。”

聊天中，梅老先生不时拿出一个喷雾器喷喉咙。仔细看过才知道，喷雾器里装的是纯净水。春季干燥，简单的纯净水就是梅先生随身携带的护嗓法宝。平日里，他从不喝浓茶咖啡，顶多是在赶上雾霾天时，煮些梨水，简简单单。

很多人感到梅先生精神好，很大原因在

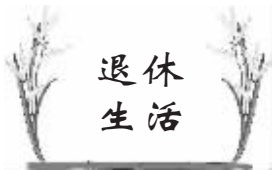
于他炯炯有神的目光。“眼神是京剧演员的常规训练，我以前就是练上下摆布转眼珠，或是在一间黑屋里看香头。”没想到，梅老先生练就一双慧眼的法子也如此简单。

歌唱家郁钧剑：

健康是生命的根本

郁钧剑透露，他非常享受目前的健康生活状态，最大的爱好就是跑步，一周至少跑 4 次，每次至少半小时。除了跑步，生活还有几乐：读好书、交好友、练书法。

(魏雅宁)



父亲做小事

父亲 60 岁了，从没做过什么大事情，也没大名气。他一直在我们村里教小学，大半辈子都在与八九岁的小孩子打交道，刚刚退休。我问父亲：“就这样简简单单退休了？”父亲乐呵呵地说：“我就是一个小人物。”

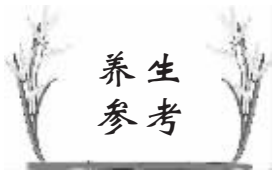
我把父亲接到城里小住，那天他去集市买菜，走到一处垃圾站，正巧有个中年妇女扔垃圾。她是骑着电动车过来的，正准备停车时，父亲快走了两步，到她跟前说：“把垃圾袋交给我，你就别下车了，我帮你扔吧。”父亲见中年妇女有点犹豫，又说道：“都是小事，不用客气。”中年妇女说了声“谢谢”，骑车走了。

那天，我远远看见父亲正在给小区里的老人发小纸条，当时我很好奇。后来邻居孙大爷告诉我说：“你父亲是给我们送健康哩！”原来，父

亲一来到城里，就发现小区里有几位老人喜欢喝浓茶，他到图书馆查资料，将老年人喝茶的有关常识抄下来，分别写在了几张小纸条上，回来后一一分发给小区里的老人。纸条上写道：茶有提神醒脑、促进消化的作用，常喝茶有益健康，但是如果老年人经常性地大量饮用浓茶，就会伤害身体……后来父亲经常给这些老人发纸条，他写的都是生活中容易忽略的小事情。父亲和小区里的老人们和睦相处，没多久，他们都喜欢上了他。父亲要回农村时，他们不舍地握着他的手说：“过几天再回来啊！”

父亲常说：“做不了大事，咱就做小事，小事也能暖人心。”

(石庄)



女人长寿的秘诀

有多项研究表明，女性一般寿命比男性长 5~10 年，这与女性心细、更爱护自己、有良好的生活习惯存在很大的关系。

在意体重。为了保持窈窕身材，定期称体重是很多女性的必备功课。男性往往是腹部肥胖，这导致脂肪堆积于腹腔内各器官，增加罹患心脏病、糖尿病、中风、癌症的风险，而监控体重正是男性检查腹腔健康的最简单的方法。

随身携带湿巾。爱干净的女性常常在包里装些湿巾、洗手液等小东西，以备不时之需。细

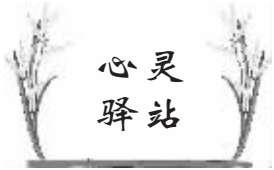
菌无处不在，正确洗手可防止感染，随身携带消毒湿巾、酒精棉可以应急。

多吃谷物少吃肉。膳食纤维有助于减肥和降低胆固醇。每天应该从坚果、豆类、全谷物、果蔬等食品中摄取至少 25 克食物纤维，此外，这些食物还有益心脏健康。

睡前洗脸。女性睡前一般都会卸妆，仔细清洁面部，男性则未必能做到这点。脸部暴露在空气中，一整天下来已沾染了很多细菌、尘埃等脏物，睡前洗脸有助防止过敏、毛孔堵塞等问题。

找个锻炼伙伴。女性喜欢结伴活动，而男性大多单独行动。和同伴一起锻炼有利于长期坚持下去。一起锻炼的队员比单独锻炼的队员，大脑内啡肽(令人心情愉悦的化学物质)的释放量要倍增。

(晓梦)



九句口头禅“催人老”

没事儿就抱怨几句，整天担心自己变老，嫉妒别人比自己年轻……有时，一些负面的语言或想法反而会加速人的衰老。近日，日本医学家总结了九句会“催人老”的话，帮您重新树立正确的“老年观”。

我年纪大了。

经常把“年纪大了”挂在嘴上，久而久之，大脑就会“信以为真”，分泌促老化激素，让身体和心态都不再年轻。

老啦，脑子不好使了。

很多老人常感慨记忆变差，事实上，无论年纪多大，大脑的神经元以及大脑海马区的神经细胞都会不断增加。人老脑不老，千万不要认为自己脑子不灵了。

累死我了。

现代人工作压力大，突然放松下来时，经常会脱口而出“累死我了”这样的话。其实，这样的抱怨不但对缓解身心压力毫无作用，反而会增加疲劳感。良好的休息和适度的运动才是缓解疲劳的正确方式。

年轻人做的事，我就不凑热闹了。

上了年纪更应尝试新鲜事物。与时俱进，让自己保持年轻的心态，是预防衰老的秘诀之一。

老骨头，不中用了。

这句话很容易变成口头禅，时间长了会让人失去自信、怀疑自己的能力。老人应该多说些激励自己的话，时刻鼓励自己。

我还不死啊。

很多人上了年纪，常发出

这种感叹。其实，岁数增加不等于老化，认为身体仍“不减当年”，才不会过早衰老。

他比我年轻，比我强很正常。

老人看到年轻一点的伙伴仍精力充沛，常会这样感叹，话语中略带妒忌和自暴自弃。其实与其羡慕旁人，不如努力证明自己也有能力。不服老的心态才会让人长寿。

事到如今，做什么都晚了。

碰上不如意的事情，不少人习惯以此当借口。与其为已发生的事发愁，不如亡羊补牢，吸取经验教训，着眼未来。

老了后不能动该怎么办。

许多人一提到衰老，就想到腿脚不便、生活不能自理等，担心自己成为家人的累赘。这么想反而会让人做事顾虑重重，加速衰老。

(张琳)

