



MINGRENJIEMA

名人解码

名人修身养性妙法



NLIC2970758664

身体健康的基础是什么

精力充沛的成本要多高

容颜不老的秘诀有哪些

紧跟名人步伐，学习简单又实惠的修身养性妙法



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



MINGRENJIEMA

名人解码

名人修身养性妙法

西子◎编著



NLIC2970758664



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

名人解码——名人修身养性妙法/西子编著. —西安:西安
交通大学出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-5605-3954-6

I. ①名… II. ①西… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 117306 号

书 名 名人解码——名人修身养性妙法
编 著 西 子
责任编辑 蔡庆华 柳 晨

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 陕西丰源印务有限公司

开 本 700mm×1 000mm 1/16 印张 15 字数 245 千字
版次印次 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3954-6/R·175
定 价 28.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668526 (029)82668522

读者信箱:xjtu_hotreading@126.com

版权所有 侵权必究

前两年曾有这么一句话流行：“年轻的时候拿命赚钱，年老的时候拿钱买命。”当时听了深以为然，如今却觉得这句话有点过时。现在的年轻人，钱还没赚到多少，就已经到了拿钱买命的阶段了。如果留心观察，我们会发现周围因脑溢血而中风的病人越来越年轻化，不到40岁就患心梗、脑梗甚至过劳死的事件屡有发生。至于30岁左右的年轻人，也都纷纷患有颈椎病、腰肌劳损等职业病。

有人说健康是“1”，名誉、金钱、地位、财富都是“0”，没有了健康，其他一切都丧失了意义，这真是一个形象的比喻。有一位朋友，刚刚30出头，就因颈椎病导致时常眩晕，有一天她在微博上写道：“我愿意把钱还给你，你能把健康还给我吗？”没有人能够回答她这个问题，因为健康的钥匙恰恰把握在自己的手中。如果能够早一点注重养生，不要过早透支健康，我们的生活会快乐很多。

人类所得的大部分疾病都是因为没有好好养生而造成的，比如饮食上长期大鱼大肉，生活不规律经常熬夜，疏于锻炼造成抵抗力下降等。有些人，总是觉得浑身不舒服，到医院去检查却又查不出毛病，也就是我们常说的亚健康状态，这种状态也使生活质量大大地打了一个折扣。如果能早一点注重身体保健，改变不良的生活习惯，整个人生的生命质量也会得到进一步的提升，一切也都会有所不同。现在看看我们身边，真正注重养生的人，大多是50岁以上的老人，他们逢养生的讲座必听、养生的书籍必买，养生的节目必看。他们能够一丝不苟地执行养生专家们提出的各种养生方法。这正是因为它们切身体会到健康有多么重要，他们所期望的不仅仅是能够长寿，更是能够健康地、充满活力地度过每一天。

养生是一门大学问，涉及到我们生活中的方方面面，如果来系统地说一说养生，恐怕再有耐性的人都会感到头痛。是的，我们工作繁忙生活压力大，没有时间来准备繁复的养生食谱，没有时间来把全身的经络穴位按摩一个遍，更没有时间按照节气、按照时辰来吃这个喝那个。那么我们就把这些专家的道理先放到一边，抽时间来看看我们所熟知的那些名人们是如何养生的。这些明星、名流和名家们不是寿数长，就是不显老，更重要的是他们的生活质量都要远远高于普通人，他们的养生方法也都便捷易操作。那还犹豫什么，就让我们一起来跟着名人学养生吧。

序

CONTENTS

第一编

跟着名流学保健，身体健康

- 张学良：逆境人生中的养生秘诀 /2
宋美龄：传奇女性的长寿秘诀 /6
田 华：养生重在养心 /10
王永庆：经营之神的独特养生经 /12
李默然：话剧泰斗的养生宝典 /15
刀美兰：孔雀公主的不老经 /17
靳羽西：美丽健康巧经营 /20
张大千：国画大师的“三健”养生法 /23
于 丹：“学术超女”的国学养生道 /26
葛存壮：北影“反一号”的养生经 /29
邵逸夫：执掌娱乐王国的百岁人瑞 /32
金 庸：金大侠的平凡生活 /35
梅葆玖：凭借京剧来养生 /38
张瑞芳：用李双双的名义变老 /40
黄婉秋：金嗓子的不老秘诀 /42
秦 怡：一位伟大母亲的不凡之路 /44
马金凤：80岁挂帅穆桂英 /47
姜 昆：用笑声来保健 /50
马莉莉：讲究养生不显老 /52
赵朴初：慈悲之心素食养生 /55
雷洁琼：规律生活来养生 /58

第二编

跟着名家学调养，精力充沛

- 马三立：精神矍铄的瘦老头 /62
马寅初：养生就靠坦然和健身 /65
巴 金：晚年静养得长寿 /69
冰 心：生命从80岁开始 /71
齐白石：精通养生之道的大画家 /74
吴清源：养生先养气 /77
张岱年：顺其自然的养生法 /79
杨振宁：心静才能养生 /82
周汝昌：痴迷红楼的老人家 /84
季羨林：简朴生活能长寿 /86
茅以升：长寿就靠三个健身法 /89
南怀瑾：道家养生法 /91
钟南山：救死扶伤身体也要有本钱 /94
袁隆平：热爱运动的科学家 /98
郭沫若：修身养性来养生 /101
钱学森：养生全赖精神追求 /104
曹 鹏：音乐使人长寿 /106
梁漱溟：养生也有大智慧 /109
臧克家：散步是最简便的养生法 /113

第三编

跟着明星学保养，容颜不老

- 大 S:我的好气色全靠它 /117
河智苑:我就爱鳗鱼 /121
杨谨华:五行果菜汁的胜犬之道 /125
刘嘉玲:番茄猪肝汤的性感秘诀 /127
归亚蕾:耐力果蔬组合给我健康活力 /129
张曼玉:健康养生5处方 /132
张艾嘉:无龄全靠地瓜养生美容餐 /135
莫文蔚:祖传养生汤的秘密 /138
陈 好:3步运动法的美丽生活 /141
潘迎紫:“天山童姥”的养生秘诀 /144
米 雪:20年不变的不老秘诀 /147
林青霞:不老的玉女传奇 /150
萧 蔷:“美人精”的养生经 /153
陈慧琳:四“零”艺人的简单美丽 /156
杨紫琼:东方侠女的独门养生秘方 /159
李 玟:活力美人汤成就性感女神 /162
赵雅芝:无龄美女的秘密 /165
林熙蕾:燕窝成就骨灰级性感 /168
刘德华:光芒万丈的不老情人 /171
费玉清:不老的经典传说 /174

第四编

饮食养生

- 第一节 话说食疗 /178
第二节 调出食物色彩的生机美 /185
第三节 全粮:成就你的不老梦想 /189
第四节 常用的健康食材 /192

第五编

养生杂谈

- 第一节 养生要有好习惯 /203
第二节 拍拍打打来养生 /209
第三节 细数养生小窍门 /216
第四节 适当运动来养生 /220



目录

第一编

跟着名流学保健，
身体健康



张学良

逆境人生中的养生秘诀

人物标签：张学良

张学良(1901—2001)，字汉卿，号毅庵，乳名双喜、小六子。陆军一级上将，汉族，祖籍辽宁海城，出生于辽宁省台安县九间乡鄂家村张家堡屯(旧称桑子林詹家窝铺)。人称“少帅”，奉系军阀首领张作霖的长子，民国四大美男子之一。1917年在其父张作霖军中服役；1919年就读于东三省陆军讲武堂，一年后毕业，在其父手下任职，并迅速得到提升；1928年6月4日，张作霖在皇姑屯被日本关东军炸死，张学良就任东三省保安总司令，开始统治东北；1936年12月12日，张学良与杨虎城兵谏蒋介石，共同逼蒋联共抗日，造成震惊中外的“西安事变”；1937年张学良被国民政府监禁，自此失去自由，开始了长达半个多世纪的囚禁生涯；1946年10月被送到台湾，过着被软禁的隐者生活；1959年蒋介石下令解除对张学良的管束；1990年起张学良逐渐得以恢复人身自由；1995年离台侨居美国夏威夷。

人物特色：现代爱国主义者的典范

张学良，一个扭转了中国史、改写了世界史的一代少帅，中华民族的千古功臣，是他让世界知道了中华民族抗日的决心。作为现代爱国主义者的典范，尽管他的爱国主义征程中也有过挫折，如奉行不抵抗政策、东三省沦陷，但瑕不掩瑜，他为祖国和平统一(如1928年的改旗易帜完成了国家统一)，为东北的建设，为抗日复土的民族解放大业立下的丰功伟绩，以及那种心地纯洁的爱国主义和举世罕见的牺牲自我精神将永垂青史。纵观他的一生是伟大的，他施行易帜使中国从形式上走向了统一，虽然他后来执行蒋介石下达的不抵抗命令，致使日寇不费吹灰之力就占领了东北三省，但不久之后的西安事变不仅从危机中解救了中国共产党，同时也拯救了中国革命，让中国从内战走向了联合抗日，并在一定程度上加强了中国人民内部的团结，为中国抗日战争做出了巨大贡献。

张学良的养生道：顺时应变修炼成福

综观张学良的大半生，他以自己的顺时应变的精神书写了一部奇特的养生经历，并修成善果，可谓“囚禁中修炼成的全福老人”。张学良享年 101 岁，他的长寿之谜也成为各界人士关注的话题，有人称之为“张学良现象”，也就是逆境人生中却能实现长寿的现象，这在世界政治人物中也是罕见的。

有一次，张学良被问到养生之道时，回答说：“我并没有什么特殊的养生之道，只是会吃能睡。平时都从晚上 10 时一直睡到隔天上午 11 时，中午再睡两个钟头。再加上不愁吃、不愁穿，心情保持开怀。”话虽听上去极端，却也道出了这位 36 岁起就开始过囚禁生活的少帅之所以能颐养天年的某些原因。

★ 卧床静养，做“呼吸气功”

按照张学良所说的睡眠时间来计算，他每天睡眠的时间竟达 15 个小时，这样的睡眠时间对于任何人来说都是偏长的。睡眠偏长或偏短对身体都是不利的。但据卫士回忆，张学良很多时候都是处在卧床静养状态，也就是做“呼吸气功”。在卧床同时回忆平生经历，在静思中重新体味过去的戎马生涯和酸甜苦辣，保持了思维的活跃和大脑的灵敏，这对心理健康是非常有好处的。在晚年时，他口述历史，情节次序有条不紊，细节也鲜明生动，这很大程度上得益于张学良被囚禁时的大脑体操。

★ 生活清静少烦扰

蒋介石囚禁张学良，限制了他的人身自由，扼杀了少帅的满腔抱负，他不得被迫过起了赋闲的生活。但是从另一个角度说，张学良被囚禁，也免去了鞍马劳顿的军旅生活，更无法思虑政治上的得失，反而成就了他提前“退休”养生的条件。为防止和外界接触，蒋介石一直把张学良软禁在山里，从奉化雪窦寺到贵州的青山绿水，都是一些风景幽美之处，客观上使他有了清净的生活环境，而清静是养生的首要条件。一旦越过了心理上的槛，眼前的就是悠闲的生活。张学良对此抱着“既来之，则安之”的生活态度，从养生的角度来讲，未尝不值得庆幸。所以晚年张学良说他“不愁吃、不愁穿”，虽然言语中滋味很苦涩，他本意上也不愿以这样的生活换取长寿，但可以肯定的是，这种生活对养生的确是大有益处的。

★ 以文化陶冶调理气血

张学良的娱乐养生法很多，他以钓鱼养生、写作养生和花卉养生来消遣自乐，使本来单调的生活变得多姿多彩。



钓鱼是眼、手、脑和静、意、动的结合，意守水面，形静实动，其实是在练气功（静功）。钓鱼时，人的眼、神专注于水面浮鼓的动静，意识完全沉浸在水面上鱼漂的一抖一动的安静意境中，大脑皮层只有一小部分在兴奋和活动，大部分脑细胞得到了休息，所以钓鱼就起到了调节、放松、消除疲劳的健身作用。尤其当“鱼漂送起，竿弯满月”时，一条活蹦乱跳的鱼儿钓出水面，必然会产生兴奋感，不良心境和疲劳感烟消云散。所以，钓鱼能解乏、清肺、养性、顺气、增加食欲。

张学良前半生为一武夫，很少舞文弄墨，可是他自有一种天分，能够通过短时间内攻读文学作品而成为一名诗赋家。很少有人知道张学良堪称文学功底深厚、精于诗词的爱国诗人。抗战期间，张学良不能报效祖国，就常常和赵四小姐谈论、诵读岳飞的《满江红》、文天祥的《过零丁洋》、秋瑾的《宝刀歌》。张学良非常清楚吟诗作赋对情绪的调节作用，而且是一种非常积极的养生法。写诗（写作）是一种交流，交流是人活在社会上的一种需要。张学良被囚禁，身边可交流的人极少，要把思想表达出来，写作就是一个手段。同时，写作还是一种精神宣泄。

晚年，承受不了剧烈运动了，张学良就开始养花。他在自己的庭院里养了很多的花，尤其爱养兰花，特别喜欢君子兰。他说：“兰是花中的君子，其香也淡，其姿也雅，正因为如此，我觉得兰的境界幽远，不但我喜欢，内人也喜欢。”对于养兰花，他认为是一种享受，譬如浇水、施肥、移动花的位置等。人们常说，诗言志，养花则可陶冶性情。张学良对诗与兰花的偏爱，表现了一种洁身自好的高尚情操。

★ “森林浴”安神降压

在恢复自由前，张学良一直被软禁在山里，1990年获得人身自由后，张学良定居美国夏威夷。这些地方有一个共同特点是山清水秀，水质好，水中含有对人体有益的微量元素；绿树成荫，含氧丰富，空气新鲜，负离子浓度高；而且几乎没有工业污染和噪音公害，适宜人类生活，为长寿提供了良好的自然条件。张学良没有辜负大自然的恩赐，他尽情享受着眼边的自然环境。山中多森林，色彩斑斓的植物能让人的心理稳定，产生美感，从而消除疲劳。森林中松涛鸟鸣，具有城市噪音不可能有的安神作用。植物叶子能够吸附灰尘、净化空气，空气是维持生命的必需条件，呼吸含氧高的空气，可以净化心肺。森林还有一个功能很少被人提及，就是它的消毒杀菌功能。森林中有很多树可以散发出很多共香性物质，这些共香性物质可以杀死空气中的病菌和微生物。张学良晚年时，森林浴开始流行，心态年轻的他很快

也学会了这一新鲜事物。所谓森林浴，就是到树林中去沐浴那里特有的气息、氛围，享受森林的滋润。树木自然散发出一种木屑香气，其主要成分是松萜、柠檬萜，具有松弛神经、稳定情绪、降低血压的作用。



宋美龄

传奇女性的长寿秘诀

人物标签：宋美龄

宋美龄，1897年出生于中国上海，广东文昌县人（今海南省），与宋蔼龄、宋庆龄并称为“宋氏三姐妹”，父亲为富商宋嘉澍。宋美龄是蒋介石的第三任妻子，中华民国时期的第一夫人，凭借孔宋家族的强力支援与美国留学背景，活跃于政治、外交等领域，对近代中国历史与中美关系产生了深远的影响。宋美龄晚年长期定居美国，于北京时间2003年10月24日在美国逝世，享年106岁。宋美龄一生共跨越三个世纪，她是第一位在美国国会发表演说的中国人，也是第二位在美国国会发表演说的女性（第一位是荷兰女王），并在美国刮起“宋美龄旋风”。宋美龄曾多次登上美国《时代》杂志封面，也曾持续数十年被美国刊物选为“十大最著名的女性”，并且美国艺术家协会曾颁布宋美龄当选为“全世界十大美人”之一。

人物特色：美貌与智慧并重的历史传奇人物

与20世纪同步的宋美龄，在历史的风云际会中光芒四射，瑕瑜互见。她有与生俱来的聪明、美丽与手腕，加上孔宋家族的强力后援与美国背景，使她在权力、财力与魅力的交织中，成为中国近百年来最有争议与影响力的女人。作为民国政治舞台上的一个关键人物，她集美貌、财富、权力、荣誉于一身，成为历史上最著名最有权势的女人之一。她影响了两代美国人，美国人多年来一直把她列为世界上最受欢迎最受尊敬的十个妇女之一。她影响了美国领导人做出的决定，并通过这些决定影响全世界整整30年。她并不是一个政治的符号、一个令人生厌的达官贵妇，而是一个有血有肉的女人，是一个极有中国传统美德又受西方现代文明熏陶、善于交际的夫人。宋美龄除了拥有杰出的英语功底外，还会说六国语言。在国画方面的造诣也是相当高的。据说，她的钢琴也演奏的相当不错。因此，

宋美龄也是一个琴棋书画样样精通的人,堪称 20 世纪的一代才女和 20 世纪的风云人物之一。

宋美龄的养生道:7 秘诀保持健康美丽

传奇第一夫人宋美龄究竟是如何养生才得以健康长寿的?

60 多岁时,仍然身材适中,体重始终保持在 50 公斤左右,肌肤依然白净,柔软润泽,青春焕发,光彩照人。这样的无龄之美,又是靠什么实现的?

想知道答案,就来一一了解宋美龄健康美丽的有关秘诀吧!

★ 秘诀 1:少食多餐,清淡饮食

宋美龄很注重饮食质量,少食多餐。虽然她比较喜欢吃一些较硬的食物,但总体上不会影响消化,每餐两荤、两素,每天必须就餐 5 次,每次进餐也只吃五分饱,即使再喜欢吃的食物,也绝不贪食。她几乎每天都会用磅秤称体重,只要发觉体重稍微重了些,就会立刻改吃青菜沙拉,不再吃任何荤的食物。

宋美龄对于生吃蔬菜颇为青睐,她认为煮熟的菜类虽然便于消化,但这些蔬菜的细胞和组织结构大多在加温过程中分解或遭到破坏,营养价值不能与尚未加热的菜类相比。比如素有蔬菜之王美名的菠菜,就是宋美龄每餐必用的。她还多次叮嘱厨师们说:“我每天只要吃半斤菠菜,就可抵上一顿红烧肉了。”

据有关专家称,常吃菠菜有助于通肠导便,防治痔疮,菠菜所含的胡萝卜素,在人体内可转变成维生素 A,能维护正常视力和上皮细胞的健康,增强预防传染病的能力。此外,菠菜提取物具有促进培养细胞增殖的作用,既可抗衰老,又能增强青春活力。不过“半斤菠菜抵上一顿红烧肉”的说法欠科学,菠菜的含铁量可与红烧肉相媲美,但蔬菜中的植物蛋白却不如动物蛋白更利于人体消化吸收。因此,不提倡用蔬菜代替肉类,荤素搭配才是最合理的。菠菜中含有较多的草酸,食用前最好先用水焯一下。

★ 秘诀 2:每天一碗燕麦粥

宋美龄的保健医生们极力建议她每天服用一碗燕麦粥,这主要是因为宋美龄自 1963 年以来,患上了习惯性便秘,燕麦粥是医治这种慢性疾病的最佳食品。宋美龄在坚持服用燕麦粥以后,发现这种食品不仅对治疗便秘大有益处,还可以降低体内的胆固醇。

★ 秘诀 3: 每晚睡前坚持灌肠

宋美龄因有便秘的毛病，因此每晚临睡之前都要灌肠。虽然，这种方法并没有科学依据，但宋美龄却几十年如一日的坚持，目的是要将毒素清洗出来，达到排毒的作用。这在一般人认为是件既麻烦又痛苦的事，可是她却把这当作一种愉快的事来做。她说：“每天痛痛快快地灌一次肠，再痛痛快快地洗一次澡，我觉得自己是完成了一件了不起的新陈代谢的大工程，小小的麻烦能换来痛痛快快地睡一觉，何乐而不为呢？”

宋美龄的灌肠其实很简单。在灌肠之前，先准备好 500ml 的温开水，放在灌肠器具的一个小袋子里。这个小水袋通着一根细水管，水管的头上接了一个肚管，由使用者把肚管通到肛门内部适当的位置，然后再由工作人员操作，把水袋中的温水缓缓挤压，让温水注入肛门内。一般情况下，温水只要注入 200ml 左右，使用者的直肠部位就会因温水注入的刺激而开始加速蠕动。在蠕动过程中，直肠内积存的大便将随着温水的流动激荡慢慢排出。

其实，宋美龄用这种方式通便，最初只是出于个人卫生的考虑。直至年长以后，她才逐渐意识到：这种在女侍们看来有些奇怪的通便方式，更重要的意义在于人体的排毒。因为大便是含有毒菌最多的排泄物，一个人要想保持健康，就必须把含有毒菌的食物废渣尽快排出体外。进入更年期后，宋美龄更注重以其他方法进行排毒，比如：多饮白开水，多在室外行走，使积存在体内的有毒物质通过尿液和汗水排出去。

宋美龄还有一个良好的习惯：清晨起床后，通常要到室外呼吸新鲜空气，然后面对官邸内的碧绿草坪多咳嗽几声。实际上，这也是一种有效的排毒方式。要知道，肺是人体内最容易被污染的器官。经过一夜的睡眠之后，肺部积存了大量的有害气体和毒菌，如果在早上起床后有意识地咳嗽几声，就可以将这些有害物质清理出去。

★ 秘诀 4: 坚持按摩

宋美龄能始终保持肌肤如大理石般光泽洁净，其原因之一就是她坚持天天按摩。每天午睡前或晚上临睡前，两名护士会轮流为她按摩。一般是从眼睛、脸部到胸部、腹部再到下肢、脚背、脚心。这样的全身按摩可以促进血液循环。

★ 秘诀 5: 闲聊除焦虑

宋美龄同普通人一样，有七情六欲，有喜怒哀乐。然而，她的身世、学识、情趣和文化背景决定着她很强的自控能力。每当她碰到不愉快的事情，有个好习惯，就是找熟人聊天，说说心中的话，使淤积之气一扫而光。

★ 秘诀 6: 阅读、书画养心神

阅读书刊是宋美龄长年的习惯。她每天必翻阅纽约各大英文报纸。空闲时就画国画、写毛笔字。因为研习绘画必须精神集中,杂念尽除,心平气和,神意安稳,意力并施,感情抒发,因此能使全身血气通畅,体内各部分机能都得到调整,大脑的神经系统获得平衡,有效地促进血液循环和新陈代谢。

★ 秘诀 7: 规律作息保睡眠

宋美龄平时的作息很有规律。每日作画、读书的时间一般不会超过两小时。晚上会看一小会儿电视,或弹半小时的钢琴。她一般晚上 11 点左右上床休息,第二天早上 9 点以后起床。不过专家建议,睡眠要平衡,睡眠太长,会使机体功能呆滞,久而久之便可致病;睡眠太少,则会因精神耗竭,不能恢复而致痼疾。

田华

养生重在养心

人物标签:田华

田华，中国著名电影表演艺术家，原名刘天花，1928年出生于河北唐县。1940年参加八路军晋察冀军区抗敌剧社，1950年参演电影《白毛女》，扮演女主人公喜儿，获得影界内外的好评，并因此片一举成名。1955年进入中央戏剧学院表演干部训练班深造。毕业后，历任华北军区文工团、沈阳军区政治部话剧团演员，八一电影制片厂演员、演员剧团团长，中国文联第四届委员，中国影协第二至五届理事，全国妇联第二届执行委员。是第一届全国人大代表。曾获三级独立自由勋章、三级解放勋章。田华出演的主要影片有《党的女儿》、《秘密图纸》、《江山多娇》、《法庭内外》、《许茂和他的女儿们》、《寻找成龙》等。

人物特色:身在名利中,心在名利外

自从拍了《白毛女》以后，田华就生活在了“名利”中。但她把“名利”变成了“还艺于民”，为观众塑造出一个个朴实无华的银幕角色。到了晚年，她又把“名利”变成了“奉献”，从而诠释了她心中“化作春泥更护花”，“意在点燃繁星”的银发之情。她说：“现在我有时间、有能力，只要祖国需要我，我就会做奉献，为别人抬轿子。”这，就是被誉为“身在名利中，心在名利外”的田华。

田华的养生道:心理养生很重要

现在的田华，除了仍然参加演出之外，还有很多社会活动，是个不折不扣的大忙人。但她却总是一副精气神儿十足的样子。问到她的养生之道，她认为，在“老有所养，老有所乐，老有所学，老有所为”中，老有所为是最重要的。老年人要保持健康的身体和心态，最好的方法就是学会适应社会，干点力所能及的事。

★ 知足常乐心年轻

田华常提起她的一副对联,上联是:比上颇不足。下联是:比下很有余。横批:知足常乐。她喜欢和年轻人多交流。她认为年轻人的朝气会感染老人,他们的欢笑更会感染老人。心情好了,身体就不容易衰老。满头银发的田华,喜欢穿红色的衣服。她说一个人的生命会走向衰老,但一个人的心应该永远年轻。

★ 重在心理养生

田华认为,心理养生很重要。心理养生,就是从精神上保持良好状态,以保障机体功能的正常发挥,达到防病健身、延年益寿的目的。心理养生主要应淡泊、乐观、善良、宽容。淡泊即恬淡寡欲,不追求名利,淡泊的心志使人始终处于平和的状态,保持一颗平常心,将一切有损身心健康的因素消灭在萌芽状态。乐观是一种积极向上的性格和心境,它可以激发人的活力和潜能,从而解决矛盾、克服麻烦、逾越困境。心存善良,就会始终保持泰然自若的心理状态,这种心理状态能把血液的流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态,从而提高机体的抗病能力。学会宽容要严以律己,宽以待人,能及时排遣仇恨、委屈,保持正常心态,防止出现不良心理的恶性循环。

★ 锻炼方法因人而异

田华认为,老年人不宜剧烈运动,活动方法也应因人而异。因此,她有一套自己的锻炼方法:坐时、躺时就顺便支支腿脚、胳膊;在艺术学校闲着的时候就爬爬楼梯;每天她都坚持念绕口令。