《主角》海报

秦腔唱韵 养润身心

近日,讲述秦腔名伶忆秦娥命运沉浮的电视剧《主角》火了。热剧加持下,作为该剧“灵魂”的秦腔也火了。秦腔作为中国最古老的戏曲剧种之一,扎根于西北黄土高原,流淌在三秦大地的烟火人间。它唱腔高亢激越、苍凉浑厚,表演质朴粗犷、情真意切。一方水土养一方人,黄土高原的气候地貌、民风民俗孕育了秦腔,而秦腔融入日常、唱念做打的形态,又暗合传统养生智慧。

1 唱腔吐纳

中医养生讲究“气为生命之本”,认为人体五脏六腑的运转、气血的循环,皆依赖于气机顺畅。秦腔独特的行腔、运气、吐字技巧,与传统气功、导引术的呼吸法则高度契合,是天然的呼吸养生法门。

秦腔采用完整的腹式呼吸。现代医学研究表明,长期坚持腹式呼吸,能够扩大肺活量,增强肺部气体交换能力,改善心肺功能;同时可按摩腹腔内脏,促进肠胃蠕动,对脾胃养护大有裨益。

秦腔苦音、欢音两大声腔运气方式有所区分。演唱欢音时,节奏明快、气息舒展,胸腔大开,能够疏通胸膈郁气,驱散体内沉闷之气;演唱苦音时,唱腔悲怆深沉,气息沉敛绵长,心神随之沉静,可收敛浮躁心绪,平稳紊乱气息。长期练习秦腔能够养成规律的呼吸节奏,调节自主神经,改善失眠、胸闷。

2 唱曲抒怀

中医理论提出“百病生于气也”,七情内伤是致病的重要诱因,怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾,情绪长期压抑、郁结不畅,会直接损伤脏腑机能。

秦腔诞生于苍凉厚重的黄土高原,当地民众生活质朴,情感浓烈直白,秦腔便成为当地人抒发喜怒哀乐、排解内心情绪的重要载体,具备极佳的情志养生作用。

秦腔剧目题材丰富,既有家国大义、英雄豪情,也有家长里短、悲欢离合,其唱腔本身就带着极强的情绪感染力。

高亢嘹亮的曲调,适合抒发心中愤懑、压抑与苦闷。生活中遭遇不顺、心中积郁之时,放声高唱秦腔,借助跌宕起伏的旋律、铿锵有力的唱词,将负面情绪尽数宣泄而出。压抑的怒气、忧愁、委屈随着高亢的唱腔飘散在山野之间,胸中郁结之气得以疏散,肝气不再瘀堵,这正是“疏肝理气”的养生要义。

现代社会生活节奏紧张,人们压力倍增,焦虑、烦躁、抑郁等负面情绪频发,很多人习惯将情绪藏于心底,久而久之便会引发失眠、偏头痛、乳腺不适、肠胃紊乱等问题。而放声吟唱秦腔,无需刻意克制情绪,随心而唱、随性而抒,是最简单有效的情绪释放方式。

传统养生讲究“顺势而为”,强行压抑悲伤,会使情志内陷、伤及肺脾;而合理宣泄,让情绪有处安放,便能走出情绪低谷。老人们相聚秦腔班,闲话家常、弹唱取乐,晚年生活充实愉悦,能远离孤寂抑郁。

3 身段表演

养生之道,贵在动静结合。适度的肢体活动能够疏通经络、强筋健骨、促进气血循环。

秦腔不只是单纯的唱腔艺术,更是集唱、念、做、打于一体的综合表演形式,台上台下的身段、步法、手势、动作,循序渐进、张弛有度,是一套贴合人体运动规律的全身性锻炼方式。

专业秦腔表演包含完整的身段功法,台步、水袖、手势、武打等动作,覆盖头、颈、肩、腰、四肢、腿脚等部位。秦腔台步沉稳有力,落脚扎实,行走时腰腹发力,双腿交替前行,能够锻炼下肢力量,促进下肢血液循环,有效改善腿脚无力、下肢麻木、静脉曲张等问题。长期练习台步,可强健腰腿,固本强基。水袖是秦腔经典表演动作,表演者依靠手腕、手臂、肩膀的配合,完成动作。手臂反复伸展、扭转、摆动,能够充分活动肩颈、手臂、手腕关节,拉伸肩背经络。 李由

做好5件事,保护血管

控制好慢性病 夏季气温升高,湿度增大,人体的新陈代谢会显著加快,同时也会对血液循环系统产生明显的影响。气温高时,多数病人外周小血管会扩张,使血压有所降低。有些病人由于睡眠不好,心情烦躁,导致血压出现较大的波动。因此,调整好用药量,使血压保持稳定,以防发生中风。

及时补充水分 夏季要注意及时补充水分,少喝特别凉的冰镇饮料,以免因太凉和糖分摄入过多而影响肠胃,导致消化不良。适量饮用凉白开水,可以达到消暑降温的效果。

多吃蔬菜水果 夏季正是瓜类蔬菜上市旺季,它们含水量较高。另外,瓜类蔬菜都具有高钾低钠的特点,有助于降低血压、保护血管。

室内温度别太低 26℃是人体感觉舒适的温度,夏季室内外温差不宜过大。经常在不同温度的区域出入,忽冷忽热对血管非常不利,容易诱发心脑血管疾病。

保持适量运动 适量的运动有利于健康,但要避免高温时进行户外活动。 江南

炎炎夏日,眼睛也要防晒

夏天光照强,防晒衣、防晒袖套、防晒帽……随处可见。不过,眼睛的防晒您做到位了吗?除了刺眼的阳光,眼睛在夏天还要经受哪些考验?

夏天烈日当空,其对眼睛的伤害可以体现在两个方面。一是急性损害,暴露于高强度的阳光下,紫外线会损伤眼周的皮肤以及眼表上皮;二是慢性损害,长期暴晒可导致眼表组织的异常增生,比如翼状胬肉等。更为重要的是,长期不注意眼睛的防晒,紫外线的持续损害还会导致白内障的早发,甚至眼底病的发生。所以,夏天眼睛的防护是十分重要的。

夏天在户外活动时,要给眼睛选一个质量过关的防紫外线太阳镜,且尽量挑选紫外线防护率高的。

在选购时还要注意一个细节,就是太阳镜的尺寸大小,要挑选镜片足够大的防护镜。如果是一个相对小的紫外线防护镜,阳光还是能通过镜框周边照进去,并不能有效防护。除了太阳镜,遮阳帽的佩戴也非常重要。它不仅可以保护眼睛,还可以保护眼睛周围的皮肤。 王宁利