

2014年北京电视台春晚,时年84岁的李光羲和79岁的刘秉义、73岁的杨洪基还玩了个组合,用美声唱法高唱“我不想我不想不想长大,长大后世界就没童话”开场,引爆全场。网友称赞:“心态年轻,没什么不可能,酷!”2022年3月,李老在北京逝世,享年93岁。

“歌坛常青树”李光羲的养生五条诀



1954年,李老考入中央歌剧院。在60多年的艺术生涯中,多次登台演唱《北京颂歌》《最美的赞歌献给党》《周总理,您在哪里》《祝酒歌》等保留曲目。曾荣获中国首届“金唱片”奖、中国音乐家协会颁发的“金钟奖”终身成就奖、中国歌剧艺术终身成就奖等。李老不但长得年轻精神,身体素质也非常好,眼不花,耳不聋,腿脚也特别灵活。即便到了90岁的高龄,依然活跃在舞台上。他演唱的歌曲非常多,有《祝酒歌》《松花江上》《何日再相会》等,很多都是我们耳熟能详的。著名作家冰心曾为他题词:走自己的路,唱自己的歌。几十年来,李老正是这样一路走来,赢得“歌坛常青树”的赞誉。



▲1964年,李光羲在《东方红》中演唱《松花江上》

曲不离口 热爱运动

李老常常曲不离口。虽然没有上过正规的音乐学院,但凭借自己的刻苦,他自学了美声歌唱。李老觉得,虽然唱歌是他的工作,但从养生角度看,相当于他每天都通过声音的共鸣,既按摩了五脏六腑、大脑等

器官,又保持了血管的弹性,促进了气血运行。

李老特别喜欢运动,年轻时就特别喜爱踢足球、滑冰、游泳,特别是游泳,一直没有间断。半个多世纪以来,游泳已经成为他和老伴生活中必不可少的一部分。健身房是李老每天必去的地方。他会练哑铃增加臂力,做仰卧起坐锻炼自己的腹肌,甩手、半蹲练大腿肌,做俯卧撑锻炼胸大肌。他认为,胳膊、胸大肌、腹肌和大腿肌这四组肌肉支撑着男人的健康。

淡泊豁达 周游世界

李老生性乐观豁达,与世无争。进入中央歌剧院后,他就一心钻研自己的歌唱业务,向比自己强的人学习。在剧院,他从不争什么主角,但当他成了尖子,主角自然也就落在了他身上。由于他与世无争,淡泊随时的个性,指挥、编导等同行都特别愿意与他合作,作曲家也愿意为他写歌。舞台上的李老,是著名的男高音歌唱家,生活中,他与普通人无异。当有人认出他时,他也会友善地跟对方打招呼;当有粉丝提出合影的想法时,他都

中的浪漫回忆。可以说,周游世界既活动了筋骨,也开发了大脑,对于延缓大脑的衰老有功不可没的功效。

好心态 好习惯

青年时,李老得过肺病,却硬是让他活了过来。事业巅峰时期,他患上了严重的“喉肌弱症”。李老的《祝酒歌》特别受欢迎,由于太过频繁的演出,让他猛然发现自己忽然唱不动了,检查后才得知自己患了喉肌弱症,医生诊断“不能再唱歌”了。确实,很多戏曲演员到了50岁左右,由于身体原因不得被迫离开舞台。可是李老不甘心,他一边针灸,一边锻炼、调养,跟疾病苦苦奋斗了六年。1986年的一个早晨,李老惊喜地发现,自己的高音又回来了。从艺几十年,他不曾被困难压倒;风雨几十年,不曾被疾病打倒。

对于自己的保养心得,李老谦虚地说,“没什么,有健康的观念很重要,好习惯能坚持下来,每天形成规律身体就会好。”晚年时的李老,连感冒都很少得。这主要是得益于他健康的生活习惯和乐观坚强的心态。可见,得病不可怕,可怕的是没有良好的心态。

李老平时很少喝饮料,基本不喝酒。他爱吃粗粮,爱吃豆类、薯类、大蒜、蜂蜜。对于养生保健,李老有一套独有的秘诀,他管这些叫“养生李五条”:觉睡足、便排尽、多运动、少生气、争取有点用。他特别声明,前6个字是向当代经济学泰斗马寅初先生学习的;中间6个字是个人一生的感悟;最后5个字则是一种心愿,自己已是耄耋老人了,仍希望能够做一点力所能及的事情,以体现活着的价值。



会随和地一一配合。

唱歌剧时,李老追求艺术美,生活中,他把旅游当作生活美的集中体现。李老从小就有周游世界的梦想,一有时间,他就会跟老伴儿一起踏上旅程去看看外面的世界。李老每到一地,都要买一些当地的纪念品。这其中就有冰箱贴,他说,这些冰箱贴记录了他周游过的180多个城市和风景名胜,闲时在家看一看,就又会勾起旅途



▲李光羲《茶花女》剧照