

名人保健  
叶聪

该吃饭的时间要吃饭；他也喜欢步行和游泳。在新加坡的时候他基本上不开车。新加坡华乐团音乐总监叶聪总是精力过人，问他身体健康的秘诀。他说，首先要保证三餐正常，

# 叶聪的早餐循序渐进



叶聪在美国住家外运动。

周雁冰 / 文 (华乐团提供照片)

新加坡华乐团音乐总监叶聪是名副其实的空中飞人。他部分时间在新加坡，部分时间在美国，还有不少时间则到处飞，参加世界各地的种种音乐活动。

又是美国南湾交响乐团音乐总监，又是新加坡华乐团音乐总监，叶聪压力大的忙碌生活可想而知。但每次见他，他总是精神奕奕、神采飞扬。问华乐团工作人员，他们也说总监精力过人，总是别人喊累，他还生龙活虎；叶聪在访谈中也说，乐团里极少人能够“耗”得过他。这让人不禁好奇，到底是什么保健、保养方式，让62岁的叶聪在压力当中，能保持身体健康、精神愉快？

## 身体健康的秘诀

叶聪说，要应付生活中的挑战，最重要的就是身体要健康。他保持身体健康的方式看起来容易，

但对生活忙碌、经常加班迟归的现代人来说，却需要有纪律和恒心执行到底。

“首先要保证三餐正常，该吃饭的时间要吃饭，不要因为工作推迟吃饭时间。我的饮食基本保持低脂、高营养、多蔬果，不要贪嘴，要平衡。在外用餐尽量多吃沙拉、海鲜。每天晚餐喝一杯红酒。”

叶聪特别强调早餐的重要性。很多人忙起来不吃早餐，或草草解决。叶聪的早餐还有渐进的吃法。

“先吃水果喝果汁，再根据家庭医生的指示吃两个蛋白、一个蛋黄，还有面包、酸奶，加上一杯咖啡来预防老人痴呆症！”

为了保证每天营养达标，叶聪的太太也很窝心地替他准备了健康辅助品。叶聪说，自己吃了十几年。他认为健康辅助品要健康的时候开始吃，千万不要等到病了才来临时抱佛脚。 (文转下页)

# 叶聪给空中飞人的五个建议

的问题；要积极对待眼前的活动、工作；多晒太阳多在阳光下活动，日光会帮忙把身体的时钟调整过来。对于需要经常飞、跨越时差的朋友，叶聪建议：到了目的地以后，一定要根据当地时间来作息，不要去想时差

(文接上页)

运动方面，叶聪说指挥本身就是很好的运动。每天四小时排练下来，他经常是汗流浹背、全身湿透。除此之外他也喜欢步行。在新加坡的时候基本不用车，每天来回下榻的安国酒店和新加坡大会堂之间，都以步行解决。来回二到三天的话，每天就有40到60分钟的步行时间。而只要一有空，叶聪也会到泳池游泳，他觉得游泳是真正的全身运动。

这样子多方面坚持下来，叶聪骄傲地说：“我觉得自己现在比20岁精力更充沛了！”

## 时差是越想越严重

对于需要经常飞、跨越时差的朋友，叶聪给了五个建议。他说：“健康要好是最重要的。第二，到了目的地以后，一定要根据当地时间来作息。如果不是晚上，千万不要睡，咬紧牙关坚持到底。

“第三，精神要放松，不要考虑时差的问题。要积极对待眼前的活动、工作。时差经常是越考虑越严重的。

“第四，到太阳底下做‘日光浴’。多晒太阳多在阳光下活动，日光会帮助你把身体的时钟调整过来。

“第五，如果需要的话，晚上

可以考虑吃褪黑激素(Melatonin)帮助睡眠。我通常是第一个晚上吃一片，第二个晚上减半，就调过来了。”

## 抗压法则：宽心、专心

作为乐团统帅，叶聪说心理压力其实蛮大，最怕犯错影响乐团的表演。现代人生活紧张，叶聪除了面对演出压力，还有领导团队、拟定项目、演讲教学、面对媒体等等方面的工作。他说，成功抗压的法则第一条还是要保持基本的身体健康。除外，就是要调整心理因素。

他说：“心理建设、调整很重要。不要忧虑明天的事，把脑袋从不必要的忧虑中脱离出来。很多人不能集中眼前的事，因为他们一直在为明天忧虑。这个需要经过很多的心理调整，这方面我现在做得比过去要好。”

心理调整的基础就是叶聪最为重视的本事。“本事不精做不来的话，压力是减不了的。”

叶聪也鼓励人们要放开胸怀，一个开放、开朗、想得开的人，和一个性格郁闷、凡事闷在心里的人比较起来，前者就容易减压得多了。“我就是那种有事情说出来的人。对于压力，就是逻辑性思考，该做的做了、该准备的准备了以后，剩下的就是Enjoy的时间了！”



叶聪喜欢步行。在新加坡的时候，他基本上不用车，每天来回下榻的安国酒店和新加坡大会堂之间，都以步行解决。