

# 邵逸夫养生有道

2014-1-8



邵逸夫先生

2014年1月7日凌晨，香港影视大亨、被尊称为六叔的邵逸夫先生在家中安静地合上了双眼，走完了自己107年的传奇人生路。TVB(香港无线电视)表示，虽然知道终会有这一日，但仍无减他们的伤痛和失落，无线电视所有人员都会怀念邵爵士，并向邵爵士夫人方逸华女士和家人致以深切慰问。TVB表示，葬礼将只供家人出席，追思会的详情将另行公布。

昨日，香港特区行政长官梁振英对邵逸夫逝世表示哀悼，赞扬他对演艺和公益事业做出的重大贡献。TVB行政主席梁乃鹏说，TVB会制作有关邵逸夫的特备节目，安排播出。至于追思会安排，梁乃鹏说暂时未决定，因为邵逸夫的家人分布在新加坡及世界各地，正安排来港，有决定后无线会作出公布。

## 影视王国 打造明星无数

邵家八个兄弟姐妹中，邵逸夫排行第六，旧上海人称“邵老六”，来港后“六叔”的名号也传扬开来。1958年，邵逸夫一手缔造了邵氏兄弟电影公司，拍摄华语电影逾千部，先后在日本、泰国、新加坡、美国、澳大利亚等几十个国家和地区建立了300多个发行网点，专门放映邵氏公司拍摄的中国影片。

邵逸夫被外界尊称为娱乐界教父，还源于他的TVB。他旗下的电视广播有限公司主导着香港的电视行业，多年来占据本地的收视领先地位。

上世纪60年代中期，邵氏独占影视圈后，邵逸夫拉拢了当时最红的女明星李丽华和林黛，使她们成为邵氏的演员，并大量栽培新人，郑佩佩、何莉莉等都是邵氏一手捧红的大明星，正是她们真正擦亮了邵氏的金字招牌。此后，王羽、姜大卫、狄龙、刘家辉、陈观泰等著名影星都出自邵氏。

而邵逸夫还在1971年开创了无线艺员训练班，更是为整个亚洲演艺圈输送了大量的中坚人才，周润发、周星驰、梁朝伟、刘德华等天王巨星，均出身于这个训练班。此外，杜琪峰、王晶、关锦鹏、韦家辉等著名导演，也得益于TVB的全力栽培。

在慈善事业上毫不吝啬的邵逸夫，工作中却十分计较成本。据传，曾经有一次他拒绝了一名剧务要20元买100个生煎馒头给片场工作人员的申请，理由是公司内部食堂所卖的馒头一个只要一毛钱。结果，出外景的工作人员因没有早餐吃而闹罢工，邵氏为此损失了近万元。

在他手下工作过的著名导演张彻在书中回忆说：“邵逸夫当年治事之勤，是我生平罕见，他坐的劳斯莱斯是名贵豪华的车，车里有酒吧，他改装成小型办公桌，连途中的时间都不浪费。”

2010年1月1日邵逸夫卸任TVB行政主席职务，由其妻方逸华接任，但仍出任董事局非执行主席。

邵逸夫是全球最长寿、任期时间最长的上市公司CEO，他所经历过的百年，远比他所拍摄的任何一部影视作品都要精彩。

## 慈善为怀 随处可见逸夫楼

“伟大的慈善家，随处可见的逸夫楼，感谢您的善举，一路走好！”网友“千里之外”的评论，说出了众多内地高校学生的心里话。

邵逸夫并非香港最有钱的人，但却是香港富豪中屈指可数的大慈善家。可以说，他在香港的影响力源自于他的影视王国，而他在内地的口碑则主要是因为他的慈善捐赠。

从1985年开始，邵逸夫持续捐助内地。有关资料显示，截至2012年，邵逸夫共捐赠内地的科教文卫事业47.5亿港元，捐建项目总数超6000个。其中80%以上为教育项目，受惠学校千余所。

1990年，中国科学院紫金山天文台为了表彰他为中国教育事业做出的贡献，将中国发现的2899号小行星命名为“邵逸夫星”。

天灾的时候，邵逸夫也会捐助部分受影响的地区，例如在1999年捐出2500万港元，救助台湾“9·21”大地震灾民；2005年，捐出1000万港元予南亚海啸受灾地区；2008年，向四川地震灾区捐款1亿港元；2009年，台湾“8·8”台风水灾，捐款1亿元新台币予灾区。

2008年，邵逸夫获民政部授予“中华慈善奖终身荣誉奖”，以赞扬他长期致力于慈善事业的精神。

邵逸夫的捐献并不局限于两岸四地及东南亚一带，邵逸夫还设立了奖学金计划，资助亚洲学生攻读欧美大学，例如美国的哈佛大学、英国的剑桥大学等。在旧金山还开办了以他首任妻子命名的老人中心。旧金山政府为嘉许他对该地的慈善贡献，在1991年宣布每年的9月8日命名为“邵逸夫日”。

为了推动世界各地的科学研究，邵逸夫在2002年创立邵逸夫奖。第一届颁奖礼于2004年举行，选出全世界在天文学、生命科学与医学、数学科学三方面有成就的科学家，各颁授100万美元奖金以作表扬，而这些领域是诺贝尔奖所未涵括的。

## 养生之道 引起医学界关注

邵逸夫还是迄今为止寿命最长的一位富豪，活了107岁，而且一直保持着良好的生命机能，他的养身秘诀引起医学界的关注。他曾向前香港特首曾荫权传授长寿秘诀：每晚睡前躺在床上，脚掌前后、左右摆动64次，还要转64圈。

### 秘诀一：工作

邵老曾说：只有保持工作才会长寿。他每天晚上只睡5个小时，中午小睡1个小时，其余时间都在工作。出席每两周一次的无线高层会议。除上班和开会，邵逸夫还有一项重要工作，那就是看电影电视，他最喜欢看《憨豆先生》。

### 秘诀二：运动

邵逸夫注重养生始于中年。初时，他以炖人参进补，后来改为每天口含一片人参。老年后反倒不依赖人参，而是看重了“生命在于运动”。邵老说：“我走路是不用拿棍子的。长寿之道在于运动，我每天早上要练45分钟气功。”可见练气功也是邵老长寿的一个原因。

### 秘诀三：饮食

邵老有“三不做”。赌钱、喝酒、不正常(刺激)的事不能做。他说，这些事情都对身体不好。每天除了以走路来代替运动之外，他还要读报1小时左右，每年出门旅行一次。在饮食上，清淡蔬果为主，他遵循的是蔬果五谷粗粮“全营养平衡”。

### 秘诀四：仁厚

宽厚和乐于助人也是邵老高寿的另一个原因。多年来，邵逸夫一共向内地捐助了近50亿港元，兴建教育和医疗项目。他创立的“邵逸夫奖”，基金高达50亿港元。古人云：仁者寿。一点不错。

(文章来源，中新网)