

名人 养生

孟广禄： 健康需要勤快

“干，就是活着。”孟广禄先生这样解释了“干活”的定义。他说，这也是他对保持健康的理解，两个字——勤快。

见到孟先生，是在天津某演出后台的化妆间。T恤、长裤、休闲运动鞋，再加上一脸温和的笑容，与他舞台上的花脸形象实在有些差距。不过，孟先生一旦说起话来，便会带着一股爽利劲儿，与他在经典唱段《铡美案》中塑造的包龙图形象有了几分相似。

“我觉得，要想健康，就得多干家务活。因为能不能干活，代表了你的身体是不是够健康。”孟先

生说，尽管他现在几乎是个“空中飞人”，但喜欢做饭，而且做得不错，其他诸如洗衣服这样的家务活也是手到擒来。当然，对于这位一年有着近300场演出的大忙人来说，真正能做家务的机会并不多，但有时候，会不会干，想不想干，是一种生活态度。

做京剧演员，保养好自己的嗓子是首要任务，对于这一点，孟先生有着自己的小秘诀：“每次演出前后，我都会用盐水漱口。”他从包里取出一个用塑料袋包好的纸杯，杯底，一层细盐隐隐可见。

在这个充满竞争的社会里，

要说没有压力，恐怕很难，事业上已经颇有建树的孟先生自然也是如此。面对压力，他的原则是：总把自己看做笨鸟，凡事做在前面，压力就能有所分散；万事都不计较会不会吃亏；实在受不了就说出来，不积压在心里。“我从来不想那么多，所以也从来没有不高兴的时候”。说到底，对于爱上唱京剧的他，这份事业会累、会苦，却是一种享受。其实，“生活就是越简单越好”。（张芳）

如果您身边有善于养生的健康老人，您可以向《养生人物》栏目推荐。联系电话：13837943562



养生之道

45度倒立 可缓解记忆力减退

45度倒立健身法能有效改善中年人脑部供血不足、失眠、记忆力减退、排痰困难等症状。

具体方法：仰卧，头部、双肩及上臂着地，双手支撑起臀部和躯干，伸展双腿，使躯干和双腿在一条线上，和地面呈45度角。还有一种简便方法，现在小区里都设有健身器材，其中有专门用于仰卧起坐的，可以头向下躺在上面。地球引力会使人体骨骼、内脏和血液循环系统的负担加重，导致有关节病变、脑供血不足等。而变换体位，呈45度角倒立时，人体关节、脏器所承受的压力减小，肌肉和骨骼得到松弛，就能缓解腰背酸痛和关节疾病。同时，这种姿势增加了大脑血液供应，可有效消除因过度引起的疲劳和头晕、头痛。

“45度倒立”因人而异，以时间从短到长，感觉舒适为原则；以每天倒立两次，每次不超过半分钟为基础，如果第二天没有不适，可适当延长时间。也不必拘泥于角度，45度、60度、70度等均可，不过90度比较有难度，体弱者别尝试。

专家建议，人到中年后，应当做些头低位运动，对延年益寿，减少心脑血管疾病非常有帮助。除了倒立，也可以站着弯腰低头，双手尽量向下触地，时间也是从短到长，以感觉舒适为前提。已患有高血压、血管硬化和心脏病的人要慎做此类动作。（常明）



喜欢争论的老人 更聪明

美国摩根州立大学的杰奎琳·比可塞尔和同事一起进行了一项关于成年人性格和智力之间关系的研究。

他们对381名年龄为19岁至89岁的成年人进行了研究，并把参与者分成三组：智商高于平均值的60岁以下组，智商高于平均值的60岁以上组和高智商组（智商115以上）的60岁以上组。

研究结果显示，在60岁以前，具有开朗性格、热衷于学习新东西和获得新体验的人最聪明。60岁以后，性格开朗和智商关系不大。总体来看，性格对智商的影响不大。在更大的年龄段，总是人云亦云的老人智商最低。

比可塞尔说，获取信息、增加体验在年轻时代能使人获得知识的积累，但对老年人来说，这种知识积累对提高智商没有多大影响。相反，那些喜欢争论的老人可能因为更多的思索而具有高水平的智商。

研究人员指出，性格和智商具有很强的遗传性，但人很难通过改变性格来提高智商。

家庭 护理

痴呆老人重在护理

□ 记者 朱娜

老年痴呆是常见的老年慢性神经性疾病，据统计，60岁以上的老人有10%患痴呆，80岁以上有20%~30%患痴呆。如果家里有老年痴呆患者，护理好老人是件重要的事情。

市中心医院神经内科三病区主任魏立平介绍，老年痴呆症又称阿尔茨海默病，主要表现为智能障碍，即在无意识障碍的状态下，记忆、思维、分析判断、情绪等方面的障碍，简单来说，就是老人的智能减退。但老年痴呆这种病就像难以控制的烈马，一旦进

入中晚期，药物的作用显得十分有限。重要的是如何做好家庭护理，这里所指的家庭护理不仅是防止老人走失，更重要的是延缓并发病的到来。

老年人的死亡原因主要是多种并发症，而多数并发症是因家庭护理不周造成的。因此，照顾老年痴呆患者，除了按时服药，家庭护理显得尤为重要。

有些家属认为寸步不离地跟着老人，是防止老人走失最好的办法。俗话说，百密一疏。可以在老人的衣服口袋里放张纸片，纸

片上详细写明家庭地址、联系方式等。如果老人走失，别人可以根据信息尽快帮他回家。

中晚期的老年痴呆患者可能会发生大小便失禁、长期卧床，家属要每隔2小时给患者拍拍背、按摩一下身体，这样可以防止患者身体酸痛，有助于血液循环，防止静脉曲张的形成。

如果患者将排泄物拉到床上，家属要及时更换被褥，一是卫生的需要，二是防止患者长褥疮。

饮食上要结合患者的具体情况，吃一些易消化、低热量、低脂

肪的食物。可以多吃蔬菜、水果和粗纤维的食物，防止便秘发生。多数老年痴呆患者的行为很像小孩，护理时家属要有耐心，如果患者不吃饭，可以转移一下注意力再哄他吃饭。

家属要为患者营造一个安全的家居环境。如卫生间放个防滑垫，防止患者滑倒。洗澡时也要帮患者调好水温，以免水温过高烫伤患者。家里的门窗要选一些不容易打开的。让患者少进厨房，因为厨房里有很多不安全因素，如煤气、烧水壶、微波炉等。

我悟 健康

《同事歌》与健康

□ 李群娟

人一旦踏入这个世界，就陷进了关系的网络之中，须臾不能摆脱。有良好的人际关系，才能有健康快乐的人生。

在一次讲座中，一女企业家提到一首在她的员工中流传甚广的《同事歌》，歌中说：“同事没有错。如果同事有了错，那一定是我看错。如果不是我看错，那一定是因为我的错，才使同事有了错。如果同事没有错，我们的生活多快乐。”

同事关系是所有关系中非常重要的一种。上班后，一天二十四小时，除了睡觉，与同事在一起

的时间常常超过了家人，又因同事之间存在利害关系，长年累月地朝夕相处，难免会有审美疲劳与小摩擦甚至误解的存在。冲突和较真，可能两败俱伤，忍耐和郁闷，又会不利身心健康，都不如理解与释怀。这首歌告诉我们，同事之间要信任，要宽容，要理解，要自省，要善于原谅。

仅从表面来看，歌词很浅白，仔细分析与品味，简单的句子中有着深刻丰富的内涵。世上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨，人与人之间的龃龉，决不会是无因之果，多半是某人

的行为引起了另一个人的不满与嫉恨所致。人无完人，如果因为我们自身有心无心的错，诱使他人性格中的弱点或阴暗面暴露出来，双方都是有责任的。一味认为错在对方，耿耿于别人的不好，看一根稻草成梁木，除了让我们对人性更感失望与痛苦外，不存在更有建设性的意义。倘若多反省一下自己，或许更容易原谅，也更容易放下心中的芥蒂与怨恨，获取内心的平静和快乐。《同事歌》称不上是一种处世手段，却适宜作逸养心性的工具。简单中有大智慧，是一剂安

抚心灵的良药。

这位女企业家经营的美容连锁机构里全是女员工，聪慧的姑娘们还把《同事歌》改成了《丈夫歌》和《婆婆歌》，来劝慰陷入烦恼中的同伴。无论是“丈夫没有错”，还是“婆婆没有错”，这样的歌词一开口先让人心生感动，我想她们的心灵一定会明亮豁达。

众所周知，胸怀宽广者容易得长寿，心胸狭隘者刚好相反。美好的《同事歌》，体现的正是这种温厚的、谦虚的、积极乐观，又高姿态的人生态度，也必然会带来健康的关系与健康的内心。

女性睡眠过少 容易导致腹部和腰部肥胖

瑞典一项最新研究发现，睡眠过少容易导致女性腹部和腰部肥胖，而缺少深度睡眠和少梦也容易导致女性肥胖。

瑞典乌普萨拉大学日前发表公告说，该校研究人员的这一研究持续了2年，约400名女性参加。结果显示，那些每天睡眠少于5小时的人比睡眠达到8小时的人平均腰围粗了9厘米。

研究人员提奥瑞尔-哈格罗认为，肥胖和睡眠之间存在着多种复杂的联系。睡眠时间短、少梦以及缺少深度睡眠都会影响女性体内皮质醇（一种压力激素）和生长荷尔蒙的分泌，进而导致体重增加和腰部肥胖。这一研究和之前已经取得的研究成果结合在一起则说明，普遍的睡眠不足是造成目前瑞典女性中肥胖者增多的一个重要原因。（人民网）

洛阳网 洛阳人的网上家园
WWW.LYD.COM.CN
点击生活 服务无限
地址：洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线：0379-65233618