

名人 养生

京剧大师们的养生秘诀系列(1)

赵葆秀： 好事坏事， 既来之则安之

一踏进赵葆秀老师的家，“精气神”三个大字就映入眼帘；与之相应的，身处家中的她也依然像在舞台上一样精神饱满，任谁也看不出，她曾经历了一场与疾病的博弈。

2008年8月，赵老师因乳腺肿瘤住进了医院。治疗期间，她一直积极配合；手术刚做完几天，就开始吊嗓子；治疗结束没多久，就又开始登台演出了。然而，这看起来似乎短短几句话就能概括的阶段，又怎会过得如此轻描淡写，只不过，她比别人看得更开罢了。她说：“我这个人，年轻时历经坎坷，因此遇到任何事情，都会先把最坏的情况考虑到。好事坏事对于我，都是既来之则安之。”

生病的那段时间，赵老师一直在反思自己，“我觉得人

这辈子要想做成一件事，必须全身心投入，但也要学会张弛有度，否则牺牲掉的，就是你的健康”。

熟悉赵老师的人都知道，她这个人做事很认真。自打1959年迈进北京戏曲学校的大门专攻老旦行当，50多年来，她从来没停止过基本功的练习。她每天早上6点多到附近公园吊嗓子、练腰腿、练吐字，晚上睡觉前关起门来还要把每一句唱词都在脑子里过一遍。

赵老师感慨地说，自己这么多年来，从来没有休过假，还觉得时间不够用，看别人偶尔放松、休闲，就觉得是浪费时间。如今她才明白，“原来的想法太左了”，休假、出去玩能让身心得到放松和调整，那些会随时放松自己的人，才是会生活的人，“从现在开始，我就要向他



们学习，让生活不仅有意，更要有意思”。

现在的赵老师正在改变自己的生活方式：每天早上喝三杯自己榨的果汁，里面包括两瓣柚子、半个苹果、两根芦笋、一根胡萝卜、一个西红柿，再

加上一些紫菜、芝麻等；每天傍晚，要和另一半沿着小区里的石子道走上两圈，“我们商量好了，有时间了还要四处旅游，从现在开始认真养生，一定不会晚”。

(人民网)

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

当你变老或许会变得更聪明



在面对一些事情的时候，老人们总会给年轻人提出一些充满智慧的建议。

许多国家都有和老人智慧有关的说法，如听老人的话会少犯错，在中国像“不听老人言，吃亏在眼前”之类的说法也有很多。而科学家们在最近的一项研究中发现，当你变老的时候或许真的会变得更聪明一些。

根据研究，尽管人类随着年龄的增长大脑反应速度会变慢，但这会帮助老年人获得更强的洞察力。原因是不同于年轻人，老年人总是比较少冲动和感情用事，所以他们的反应总是慢得很“聪明”。

科学家们对加州3000名60

岁~100岁老人的大脑进行了研究，结果表明对于一些可能带来不好后果的事情，老年人通常会做出一些更好的决策。

加州圣地亚哥大学的迪利普·杰斯特教授表示，老人们的大脑较少受到多巴胺影响，这有助于神经元之间传递信号，从而给大脑分析事物带来积极的影响。

他说：“通常人们都认为老年人比起年轻人来反应速度慢是一个劣势，但是事实并非总是如此。老年人的大脑较少依赖多巴胺，所以就比较少受情绪影响；年纪大的人也较少冲动，因为他们的大脑和年轻人比起来速度较慢，而这其实就是我们通常所说的‘智慧’。”

科学网通过查阅关于多巴胺的相关资料发现，多巴胺是脑内分泌的一种神经传导物质，用来帮助细胞传送脉冲，可影响一个人的情绪，主要负责大脑的感觉，将兴奋及开心的信息传递，也与上瘾有关。

科学家们还扫描了大脑中对人智慧产生影响的4个区域，而老年人在这些区域的表现要比年轻人更好，这有助于他们明智地做出判断。

杰斯特教授补充说，扫描还显示，大脑永远不会失去增长能力，这意味着你的祖父母以后将不能以年龄大为借口，不去学一些新知识。

(39健康网)

我悟健康

信仰与健康

□ 李群娟

在一道根据生活方式预测寿命的选择题中，如果你有信仰，能加6分。

信仰可使人身心和谐，利于健康。但若一听此说，就纷纷跑去皈依宗教，烧香磕头，以期长命百岁，那就理解得太肤浅了，高兴得太早了，成功得太容易了。想那古代皇帝，为求长生不老，什么虔诚的法子没使过，硫和汞炼制的仙丹都敢吃，也没见一个老成人瑞。

所谓信仰，是个很宽泛的词，并不专指宗教信仰，它代

表一切你对人生信念的坚持，你行为的榜样和指南。我们可以信马列主义，信为人民服务，信助人为乐，信无私奉献；也可以信佛教，信无欲无求、安闲自由；或者说，我只要做个好人，这也是一种人生信仰。信仰不是一种形式，而是使人升华的精神追求。

无论修什么，关键在于修心；无论信什么，关键在于安心。所有好的信仰，无不叫你做个正直、坦荡、善良、博爱的人。

本质上，信仰是对人行为的一种规范，引导人走向更完美的自己。实践证明，帮助了人，做了一件好事后，心情是很愉悦的，这种愉悦就是一种身心和谐的境界，畅快自信，欣欣然如登极乐天堂；相反，干了坏事，虽然暂时别人不知，却总担心有一天会暴露，或者被良心上的悔恨日夜拷打，于是，战战兢兢，看花不鲜，吃饭不香，睡觉不稳，活着跟进地狱没啥区别。

我们看到著名的香港富豪

李嘉诚先生，过着俭朴的生活，却关心社会，施财无数，他现在已经80多岁了。还有影视界的名流邵逸夫先生，他为中国教育和医疗事业捐了多座逸夫楼，现在已经超过百岁。相反，也常听说，某人小肚鸡肠气下了病，为一点人事纠纷送了命。另据调查，贪官污吏普遍短命。世事纷纭，正反反面的例子俯拾皆是，哪种情况利于健康，大家一看立马眼明心亮。

信仰是一种心理疗法，让人类漂泊凄惶的心有枝可依。

家庭护理

肿瘤患者更需要环境和营养支持

□ 记者 朱娜

肿瘤是一种慢性消耗性疾病，绝大多数患者在医院经过治疗后，需要回家继续休养和治疗。家庭护理对帮助肿瘤患者走上康复之路十分重要，那么做好家庭护理需要注意哪些方面？

河南科技大学第一附属医院肿瘤内二科主任高社干说，有人认为护理肿瘤患者最重要的是饮食，因为肿瘤患者身体虚弱，需要多补充营养。的确如此，肿瘤患者是离不开营养支持的，但家属为其营造轻松、自然、温馨的环境也很重要。肿瘤患者的家庭护理需要注意以下几点：

营造良好的软环境。多数肿瘤患者患病后，都会先有恐惧心理而后自卑。随着家属的安慰和医生的治疗，患者的恐惧心理可能会消失，但自卑心理会较长时间存在。因为与正常人相比，他们缺少了很多在正常人看来是微不足道的权利。家属要为肿瘤患者营造一个轻松、自然、温馨的环境，对待他们要像对待正常人一样，给予恰当的关心。过多或过少的关心，不是会让他们有压力，就是会让他们感到被抛弃。

多与肿瘤患者沟通。肿瘤患者有自卑心理，因此容易封闭自己，不愿意与人说话，脾气也变得暴躁和古怪。家属在护理肿瘤患者时要多些耐心，主动与其说话，帮助他们摆脱自卑，好的心情也有助于康复。

多让他们参与活动。家属应鼓励肿瘤患者走出家门，多与朋友交往，多参与社会活动。如果患者的体力暂时还不允许，家属可以让患者多看新闻，有助于他们了解社会，并转移注意力，不会过多地想自己的病。

有些患者生病后，为了尽快达到痊愈的目的，开始大量、高强度地健身，其实这样的做法是错误的。肿瘤患者不能过度劳累，否则容易损伤身体。因为肿瘤患者与其他患者不一样，经过放化疗后，他们的身体较虚弱，此时需要保持体力，并不适合大量、高强度的锻炼。患者可以由家属陪同，做一些轻度锻炼，如散步、打太极拳等；也可以在充分休息的前提下，适当地做些家务。

肿瘤患者还需要多补充营养。合理安排肿瘤患者的饮食很重要，需要多补充蛋白质，尤其是动物蛋白。平时有“三高”（高血压、高血糖、高血脂）症的患者，此时不必注意太多，可以吃一些鱼、虾、鸡、鸭等食物，还要多吃一些新鲜、维生素含量高的水果和蔬菜，这些食物不仅可以增强食欲，而且可以增强抵抗力。患者还可以选择一些具有辅助抗癌作用的食物，如食用菌、大蒜、萝卜、红枣等，不吃烟熏、腌制以及太咸的食物。此外，患者不要轻信相信哪一种补品或保健品有治疗肿瘤的作用，它们永远都是辅助手段。

