



名人养生

赵四小姐的嫂子 清华第一批女生
她与母校清华同岁

吴靖今年100岁,与母校清华大学同岁。她是清华大学招收的第一批女生之一,学的是西洋文学。丈夫赵生是赵四小姐的六哥。张学良、赵四小姐到美国夏威夷定居后,吴靖每两年去夏威夷与他们相聚,小住半年。吴靖而今居住在上海一幢小洋楼的二楼,过着闲适的生活。虽然耳朵有点背,但她思维清晰,反应敏捷,谈吐自如。从学生时代起,她就喜欢体育运动,在清华校园里,篮球、

排球、田径、滑冰,样样都参加。她70岁退休后,仍坚持运动,常骑自行车穿行在上海的大街小巷。后因摔跤骨折,95岁时她要靠助步支架才能站立行走。而今她每天上午、下午、晚上都会自己拄着助步支架在室内走几圈,她常说:生命在于运动,我能长寿与经常运动不无关系。吴老平时生活很有规律。饮食以较易消化吸收、营养丰富的食物为主。早晨7点必起

床,早餐是麦片、鸡蛋、面包、黄油、果酱、水果;11点午餐,面包、馒头或面条,午餐后睡上1小时;下午3点喝点牛奶,吃点小点心,晚餐量很少,还吃点水果;晚上9点准时上床睡觉。吴老很喜欢打扮,追求时尚。国外流行的一些新款服饰,很快就出现在她身上。20世纪90年代初,她70多岁,去参加上海市政协举办的联谊活动时,她穿着自己设计定做的千鸟格套装连衣裙,一亮相便吸引了数百

人的眼光。与会的人说:吴老根本不像70岁的老太,倒像20岁的姑娘,充满朝气与活力。吴老长寿还与心态密不可分。十年浩劫,她家被抄,房子被占,小洋房住进了好几户人家。她的住房变小了,厨房改为公用。有的邻居为了多占公共使用面积与她媳妇争吵。吴老对她媳妇说,莫为一点小事结怨,多占就多占一些吧。事后她回忆:人生豁达坦荡最重要,黑暗不会长久,曙光就在前头。(人民网)



夏日炎炎 心要悠闲 □ 洪昭光



心血管病与生物钟节律息息相关。冬季、夏季都是心血管病的高发季节。炎热夏季,尤其在气温、湿度都高的桑拿天,人体由于出汗多、血液浓缩、血黏度高,可造成脑血栓及心肌梗死。而且,据专家介绍,夏季闷热很多人容易情绪“中暑”,具体表现为心情不好、烦闷、烦躁,吃不下饭,睡不好觉。这种心理“中暑”会导致交感神经兴奋,也会加重心脏负担。研究表明,人在心情不好,或与人着急生气时,体温会上升,从而加重心脏负担。

我国历代养生家都强调养生要“顺四时而适寒暑”,贵在顺应自然。《黄帝内经》提出了“春夏养阳,秋冬养阴”这一重要观点,总结出春“养生”、夏“养长”、秋“养收”、冬“养藏”的四时养生规律,随生、长、化、收、藏的规律调养五脏。专家介绍,炎热的夏季,以暑湿之气为主,暑为阳邪,其性升散,易耗气伤津,损伤人

体的阳气,因此养阳为夏季养生的关键;夏季与五脏的心相应,天气炎热,汗液外泄,易耗伤心气,所以夏季要重视养心。

夏日养生,重在“精神调理”,即以“心”养生。在夏季,要用“心”来“安神定志”,如此,才能较好地支配阳气和血脉的正常运行。所以说,夏日炎炎,心要悠闲。

一是要静心——心情愉快:保持乐观、积极、向上的生活态度,正确对待疾病,不惧怕它,也得认真对待它。要保持稳定平和的精神状态,以减少阳气的波动和消耗。心情舒畅了,情绪得以宣泄,身体的阳气也随之提升。因此说,好心情是治病的良药,而坏心情是得病的向导。

二是要清心——不宜过劳:夏天出汗较多,而出汗多会伤心血消耗阳气。因此,在夏季,心脏病病人要以静养为主,体力活动要控制在一定程度内,以免出汗过多使阳气受损。可以做些适量运动,如打打太极拳、散散步等。

三是要宁心——睡眠充足:心脏是人体中最勤劳的脏器,它一刻不停地为人体工作,从不敢有丝毫懈怠。而人体在睡眠阶段,心跳减慢,心脏才得以休息修整。因此,充足的睡眠对于心脏的恢复尤为重要。最佳入睡时间是晚上10时左右,应在此时上床入睡,每晚应保持7小时~8小时的睡眠时间。



我的保养经大公开 □ 爱戴



名人博客

很多人会好奇我平时的一些保养习惯,趁这个机会就聊一些。总的来说,我个人会对自己在意的问题做比较多的保养。

因为我是长发的关系,头发的保养我会比较在意,其实长发比较难打理,平常也会很费时间,尤其是静电打结也是家常便饭。不过不用担心用了下面这个办法,长发打理也轻松咯。这个办法非常简单,也不用特别花时间,只要在洗发的时候,将第一步改成用护发素,冲洗掉,之后的步骤就和平时洗发一样就OK了,这样头发会更加柔顺咯,你也试试吧!

另外就是牙齿,笑容是镜头的最爱,牙齿洁白就尤为重要了。女生光注意了脸蛋穿着,而忘了这些小细节可是会被大打折扣哦。最简单也是最常干的就是刷牙啦,但不是单单早晚刷就完事了,而是用科学的方法,就是在饭后甚至吃过东西之后,都要刷牙哦。这点在国外尤为常见,国内好像还没有这样的习惯,是觉得带刷具什么的太麻烦吗?总的来说,口腔问题我会很在意呢。

独家连载



有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰

尽管肿瘤是种慢性病,但很多情况下并不好治,甚至十分棘手,医师常常无能为力。对于这种尴尬境地,作为医生,既可以摊摊手,无可奈何地说:抱歉,实在无计可施了!

但也可以换种应对方法:这就是积极给予帮助,想方设法给予安慰。因为常常去帮助、总是去安慰同样是医学职业赋予每个医护人员的职责!只有这样,才能真正做到关爱生命、敬畏生命、呵护生命与治疗(征服)疾病、祛除痛苦的有机融合。

几年前,笔者去看望一位老师的患有重病儿子,走进病房,只见患者已处于浅昏迷状态,已属弥留之际。师母站在病床旁,轻轻地呼唤40多岁的病儿:“何医生来看你了!”只见患者动了动眼皮,动了动嘴唇。很显然,本人无计可施。我只能在他床边,轻轻地抚摸他的上肢和下肢;同时,既是自言自语也是和他说:“我来看你了,你好好休息,会好的!别心急。你的母亲和亲人在旁边。”前后约20分钟,家属劝我离去。临走前,我对他说还会来看他的,

患者有所反应。第三日早上,患者走了。一周后,师母来学校专程致谢,笔者问何师母说:“不!非常感谢您那日来看他,和他说话,抚摸了他,他那晚安安稳稳睡了一觉,这是他生病从外地回上海后从未有过的。以前他每晚打镇静剂、吃安眠药都不行。他走得很安详。我一定要来感谢您!”这使我突然想起了本文开头的那句格言,感悟到能给予安慰与帮助,同样是医生的天职。

医生给患者的首先是心,然后才是药

笔者亲遇这么一个病例:一对中年夫妻前来求诊,丈夫是晚期肝癌患者,神情沮丧,一言不发;妻子则啼哭不止,哽咽着说,他们刚刚挂了个专家号,专家说最多两个月。笔者私下里想,也许这位专家并没有说错什么,从统计概率来说,晚期肝癌患者的生存期90%是在3个月以内。而当我们通过中医药的零毒调治下,她丈夫有一定生存质量地生活了整整2年,后因意外刺激,盛怒引起消化道出血,诱发肝昏迷致死。

两个月与两年,正凸显出只讲科学性与同时兼顾人性的医学之本质的差异所在:是

默认事实、消极应对还是有所作为,正折射出医务工作者对人性的根本态度。如果因其必定要死就放弃治疗,那医学的任务就简单多了!因为谁都难免一死。但是,人之本性,莫不喜生而惧死,莫不喜吉而恶凶!

患者是行医之本,人文是医生的灵魂。医生面对的是活生生的患者,而不是没有生命的机器。工程师可以不带任何感情地说:这架机器不行了,报废吧!而患者却永远无法接受医生这么说。医生不仅需要技术,更需要感情投入;不仅需要提供技术服务,更需要提供艺

术服务。医生应该把患者看成是与自己平等的人,去尊重患者,关心患者,与患者交朋友。患者的精神状态和情绪活动在相当程度上决定着他们的配合程度、治疗效果以及预后,癌症患者更是如此。在临床工作中,我们不断地与癌症患者谈心和沟通后,患者与我们成了朋友。这不仅增强了他们生活的信心和战胜疾病的勇气,并且能积极配合治疗,在双方的共同努力下,治疗往往能够事半功倍。正如古罗马哲人曾经说过的:“医生给患者的,首先是心,然后才是药草。”(7)

告读者

从今天起,《健康文摘》版和广大读者见面了。本版设置的主要栏目有“独家连载”、“名人养生”、“名人博客”等。如果你在健康阅读方面有什么需求,可打这个号码:13837943562。