



名人养生

宋庆龄 永远淡定的美

宋庆龄的美丽端庄世人皆知。在《宋庆龄画传》中有这样一段关于宋庆龄美的描述：“皮肤细嫩，看上去是那么娇柔、纤弱。她的五官端正，下嘴唇微翘，眼睛里流露出温柔、遐思的神情，她似乎正从遥远的地方悲哀地观察着事态人情，为当时的中国正遭受着的苦难而伤感。她谦和、文雅，与霭龄和美龄骨子里的那种自命不凡、傲气逼人完全不同。她办事有条不紊，就连在梳妆打扮上也很容易显示出出来。”

一次，一位宋庆龄的好朋友问她：“您最大的美容秘诀是什么？”她告诉朋友：“不为外面的花花世界迷惑，心平气和地面对一切，这样才会有美好的内心世界，这样才会更加美丽。”
经过多年的风雨洗礼后，宋庆龄依然保持着那种高贵、清丽的美。她的脸上从没有皱纹，直到80多岁，她看上去还像60岁的人。内在的平静是宋庆龄保持美丽的源泉，是她内心的一种反映。它的外在表现是一种爱，这种爱不是狭窄的、自私的，而是博大的、无

私的。这种内心的平静来自热爱自己的民族，来自热爱大众百姓。岁月一直带不走宋庆龄的美丽，她年轻时是美人，年老时依然很美。那是一种内在的、有巨大精神力量的美，是年龄所不能取代的。
在纷扰复杂的世界里，要保持内在的平静，那是一件很不容易的事。宋庆龄认为，要保持内心平静，就必须学会寻找平衡感，找到精神的支撑，这样才能保持内心平静，才能在生活中寻得真正而持久的美。（老年网）



管好你的盐勺子

□ 洪昭光



我国膳食分为4个类型，第一类广东型，膳食中食盐的含量为一天6~7克，最清淡；第二类是上海型，上海人一天8~9克盐，他们喜欢放点糖，不太咸，这也很好；第三类就是北京型，一天14~15克食盐，这样就多了，应该减掉1/3或一半；第四类是东北型，一天18~19克食盐，这就太多了，要减掉一半以上。调查表明，东北人高血压、脑卒中的发病率偏高，广东人发病率就偏低。其中原因当然很多，但吃盐多少是一大因素。

其实，我们每个人每天食用的食盐不应该超过6克。人如果食盐过多，可能导致高血压。这里说的食盐量还得算上调料、佐料、半成品等的含盐量，把它们全部加起来，总量不能超过6克。如果

食盐使用量严格控制在6克以下，大多数轻度高血压患者的血压可降到正常水平。所有的高血压患者在药物控制加上饮食控制后，都能取得很好的效果。

世界公认的是每人每日的食盐量为5克。具体来讲，一个三口之家，一个月下来，食盐消耗量应该控制在300~350克，酱油使用量应该在1瓶到1瓶半之间。既然吃盐过量这么危险，很多人的口味又偏重，该怎么办呢？

一要多吃新鲜蔬菜，多用其他调味品。新鲜的蔬菜味道鲜美，有的还可生吃。在烹调时尽量少放盐，就能保存食物原来的味道。在煮菜时，不妨多用醋、辣椒、胡椒、桂皮、八角、芥末、芝麻、核桃、紫菜、香油等调味品。这样一来，味道又好，用盐又少。

二要自己动手，集中放盐。外卖和饭店的食物大多偏咸，消费者没法控制放盐量。特别是那些自己又喜欢吃偏咸的食物，实在让人难以舍弃。每日在6克食盐的范围内，将食盐分别放入各道菜中，结果可能是每一样菜的味道都很淡。因此，某道菜把盐放够，其他菜尽量减少盐量或不放盐，这样盐量控制住了，饭菜的美味照样享受，可谓一举两得。



赤小豆，要健康就是要这么吃(2)

□ 王凤岐



传统经典的赤小豆美食

中国人在饮食文化上是最富有特色的，普普通通的五谷杂粮都能花样翻新地吃。不论是点心、雪糕、冰淇淋和蛋挞，都能让我尝到赤小豆的独特风味。不过最经典的赤小豆美食，就是把它做成红

豆馅，比如大家都喜爱的豆包和豆沙馅点心、面包等。

在家用赤小豆煮粥和煮汤是很不错的选择，也可以提前浸泡几个小时，掺米煮饭，或多配几种谷物做八宝粥，都是深受老百姓喜爱的美食。

食用赤小豆的注意事项

我们说赤小豆可用于心火炽盛，关键在于一个“养”和“补”，是要求得到平和，而非偏重于降心火。同时它又善行津液，这样一来，阴虚津伤，内热火旺的人也不能过量食用，否则就更损伤津液，阴虚火旺就更严重了。所以陶弘景说“病已即去，勿过剂也”，就是症状好转后，就不要再多食用了。

此外《随息居饮食谱》还讲到“蛇咬者百日内忌之。”就是被蛇咬了的人百天内不要吃赤小豆。

名人博客



独家连载

我有选择的权利吗

陈工是退休的高级工程师，求诊时65岁，稍通医学。2004年2月的一天，晨起咯出大口痰血，他紧张不已。经过CT检查，左下肺有个3厘米的占位，边缘呈毛刺状，被确诊为肺癌。他与儿女辗转找到笔者请求帮助会诊一下。笔者建议先行手术切除，看病理切片后再作中西医结合诊治。他反问道：“为什么所有的医师都要我开刀？我能不能不开刀？我有没有选择不开刀的权利呢？”笔者无言以对。只是

200万为何仍救不了他

笔者曾遇到过这么一个案例：一个富商，突然发现自己患了肠癌，并且不算晚期，发现后，患者立即动用各种资源，经过8个多月的时间，花费了200多万，最后还是走了！这位患者治疗失败的原因很多。然而，最为主要的也许是人们目标设定上的偏差或不切实际。这表现在以下几方面。

其一，误以为彻底杀死、杀光癌细胞，不留一个，才是最安全的。因此，把肿瘤治疗的目标确定在“无癌生存”；这既不现实，其结果又常常适得其反。

说：“开刀也许对您来说，是最佳的选择。”

两天后，他被子女强行送进了一家专科医院，在医生会诊后，决定准备动手术。老人倔强地坚持不开刀。医师说那只能用化疗了。老人又坚决地说也不化疗。医生愣住了，问到：“您不开刀，不化疗，住医院干什么？”

倔强的他，等医生一走，就独自逃回了家。再次找到了笔者，恳切地说：“我只选择中医药治疗，这是我自己的选择，即使失败了，

其二，认为有钱就能买来好药，天底下总有好药能治人一病，只不过现在自己没有找到而已。只要有可能，就愿花大代价进行尝试。

其三，相信现代医学无所不能，既然医学能把肝、肺、肾都换了，也一定能把癌症治疗。其四，是信奉宁可错杀一万，不可放过一个。因此，不顾患者身体的承受能力，一味用各种治法蛮干。

其五，大多数人起初不太相信中医药，认为中医药等病情稳定了再用；开始必须先

也与您无关，您放心地治疗吧。”类似的不愿接受手术及化放疗的患者，我们倒是见得不少，但大多属文化层次不高者，而知识分子却很少。他的理由不是畏惧，而是认定：“西医疗5年生存率最多也只有30%~40%，中医或许还不低于此。病生在我身上，难道我没有权利选择吗？！”

以此方式诘问和捍卫自己的权利，笔者倒是生平第一次碰到。其结果也十分喜人，以中医零毒抑癌治疗1周后，咯血停止，9个月后，CT显示病灶明显缩小。目前已过了50多个月，近2年来他还经常郊游、垂钓、参加舞会等，如正常人一样，生活过得有滋有味。

科学的现代医学治疗。而且，笃信“价越贵，药越好，效越佳”之理。其实，这种认识在医药学领域可以说是无知之极！

其六，这类人大多有地位、有钱财、自恃甚高，生了大病，失落感亦巨大，心理调整也困难，常抑郁寡欢，怨天尤人。

其七，这类人社会关系丰富，常能呼风唤雨，周围出点子的人也多，治疗中朝三暮四、举棋不定，或十八般武艺一起上，总以为治疗措施与治癌药物“多多益善”！殊不知，肿瘤治疗就是慢性病治疗！许多方法常常需要一定时间才能起效，而且药物和药物之间有时会有拮抗的效应。总之，这类人若能以平常心，把它当作慢性病来调治，也许就可避免其中80%~90%的不当死亡。（9）



洛阳市红十字会
康乐园
咨询热线：63120681