

## 刘长瑜

名人养生

# 艰难中学会坦然

著名京剧表演艺术家刘长瑜在《红灯记》中扮演的李铁梅，是20世纪70年代中国人民的偶像。

刘长瑜出身于一个旧官僚的大家庭，自幼活泼好动。与几个兄长一起生活的她，对体育很感兴趣，尤其是游泳和滑冰。1951年，刘长瑜考进了中国戏曲学校。

刘长瑜很勤奋，常常身披黎明的曙色到公园湖畔练嗓子，头戴闪烁的星光在婆娑树影下习武。为了练好眼神，刻画人物的内心世界，别人入睡后，她手持香火坐在暗处，眼睛紧紧盯住火头，手转动眼，一练就是一两个小时。看乒乓球练眼神更是她的一绝，她坐在观众席上，双眼紧盯快如闪电的乒乓球。乒坛名将王志良曾说：“刘长瑜看球花费的力气，比我赛一场球用的力气不知要大多少倍呢！”

虽然戏校的生活紧张而劳累，但刘长瑜仍然会忙里偷闲地利用业余时间参加打球、滑冰、游泳等活动，生活给她增添了无限的乐趣。刘长瑜说：“是体育锻炼给了我

充沛的体力和旺盛的精力，帮助我在艺术上取得成功。”

刘长瑜是个乐天派，“文革”时曾遭受不公平的待遇。面对关于她的谣言，她还是那副老样子：平静、自若，因为她不愿让懊恼吞噬时光。在最艰难的日子里，她将全部业余时间花在游泳上，顽强地度过了那段凄风苦雨的岁月。平反后的刘长瑜倍加珍惜来之不易的幸福生活，更加努力钻研艺术。1980年在《红楼二尤》中，她成功地刻画了尤二姐、尤三姐两个性格迥异的人物形象，被文化部授予表演一等奖。

如今即将70岁高龄的刘长瑜仍然活跃在舞台上，红颜不老，风采依旧。她说：“这没有什么奥秘，主要是从前辈身上学会了坦然。坦是坦诚、坦白、坦荡，然是自然、天然、超然。”刘长瑜在最痛苦时，依然没有停止练嗓、练功，并且书写了“处处绿杨堪系马，家家有路到长安”的诗训勉励自己。

(茗仁)



## 老年保健

### 老人服药应从小剂量开始

老年人用药时要做到“四要、三注意、二不要”，即要遵医嘱服药、要告知医生所用药物、要保存看病资料等、要定期检查，注意药物的相互作用、注意身体的变化、注意饮食的选择，不要自行改药、不要道听途说、不要错把保健品当药物。

年纪大的人难免有个小病小灾，但很多老年人急于康复，常常不按照医嘱，擅自增加服药剂量和次数，引来了本不该有的副作用。而对于脏器功能逐渐减退的老年人来说，用药时更要“以少为贵”。

#### 1. 剂量要减少

俗话说：“病来如山倒，病去如抽丝。”药物发挥疗效也需要一个过程。而且，比起年轻时，老年人消化功能减退，吸收药物可能变慢；肝药酶的活性逐渐降低，使他们对药物的敏感性增强，易发生不良反应；肾脏的排泄功能减退，更容易蓄积中毒。以上情况都提示老年人用药应因人而异，从小剂量开始，根据年龄、性别、体重、患病程度等调整用药方案。

#### 2. 品种少而精

老年人记忆力下降，可能无意识地误服、漏服或多服药物，若用药品种过多更容易出现这些情况。

#### 3. 用药应适度

老年人对疾病的治疗也不宜过度，有时过度治疗可能比疾病本身危险性更大。例如老年人高血压大多伴有动脉粥样硬化，血压降至135/85毫米汞柱左右即可，血压太低可能诱发脑卒中。（劳人）

## 令人尴尬的尿失禁

□记者 朱娜 通讯员 李冰磊

听个笑话、生点气，尿就出来了，多尴尬；害怕尿失禁，上班不敢追公交车，下班爬楼梯小心翼翼，真苦恼……

### 笑笑就尿裤

市民郭女士今年51岁，她每次大笑、打喷嚏，甚至快步走路时都会尿裤子。起初这种情况只是偶尔发生，她没在意，认为这是正常现象。可后来情况越来越严重，弄得她不敢出远门，每天只能在附近的菜市场买菜，如果一定要出远门，郭女士就用纸尿裤。但是纸尿裤透气性差，她感到很不舒服。

郭女士不知道自己的病情会发展到何种程度，该如何治疗。

### 两类女性好发尿失禁

市妇女儿童医疗保健中心外科主任李靖

说，尿失禁是一种盆底功能障碍性疾病，这种疾病虽然危及不到生命，但严重影响女性的健康和生活质量。女性尿失禁有压力性尿失禁、肿瘤等疾病引起的尿失禁、尿道先天畸形（输尿管开口异位等）、尿道外伤尿失禁等。

尿失禁好发于生育过的女性和50岁以上的女性。前者是因为生育过程中造成盆底肌肉损伤，后者是由于体内雌激素水平下降，引起局部肌肉供血减少，出现肌肉萎缩。

### 小举动可防尿失禁

尿失禁发病早期，患者是可以发现的，如打喷嚏时会有小便流出。令人遗憾的是，很少有女性意识到小便外流是一种疾病，甚至有些女性认为自己老了，身体器官功能也会随之减退，小便外流属正常现象，没必要看医生。

李医生表示，这是一种错误的认识，早期出现轻微的尿失禁，通过做缩肛运动有一定的治疗作用，同时还可以避免病情加重。尤其是生育过的女性要多做缩肛运动。缩肛运动即收缩肛门，每天可根据自身情况，有规律地进行。同时，还要加强锻炼，让身体变得强壮。

进入绝经期的女性，可到正规医院检测雌激素水平，在医生的指导下服用尼尔雌醇，通过补充雌激素，避免雌激素水平下降过快。前期没有得到较好治疗的尿失禁患者，可选择手术治疗。

另外，一些年轻女性出现尿失禁，也要到医院进行检查，以防止卵巢功能出现问题，引起雌激素水平下降。



## 常搓三部位补脑益肾防感冒

2. 防治感冒和呼吸道感染。经常搓手能促进血液循环和新陈代谢，预防感冒。双手拇指的根部在医学上称为“大鱼际”，是治疗呼吸道病症的有效部位，该处脉穴丰富，刺激它能促进血液循环，疏通经络，增强面部三角部位和咽、鼻、喉及上呼吸道抵御感冒病毒侵袭的免疫力。

### 搓脸

搓脸不但能舒展面部神经和表情肌，更重要的是可防治面神经炎、视力减退和鼻炎，并预防感冒。面部神经丰富，但比较脆弱，易受外界因素影响而发生神经炎，出现口角歪斜，下睑外翻，甚至进食时漏汤漏饭。因此细心呵护面部神经，除增强体质，不让风寒侵袭外，经常搓脸是一种很有效的保养措施。因为搓脸使面部血液循环加快，表情肌和面神经都得到了活动和滋养。与此同时，眼周的血液循环也会加

快，不仅缓解视力疲劳，也会使视神经的活力增强，从而减缓眼睛的退行性病变。搓脸时使鼻腔得以按摩，促进鼻腔血液循环，防止鼻腔过于干燥，可有效预防感冒和鼻炎。

### 搓脚

每天坚持搓脚心，持之以恒，能起到补脑益肾、益智安神、活血通络的疗效，可以防治健忘、失眠、消化不良、食欲减退、腹胀、便秘和心、肝、脾、胆等脏器病症，同时可预防感冒。搓脚心有以下几种方法：

1. 干搓。左手握住左脚背前部，用右手沿脚心上下搓100次，使脚心发热；再用右手握右脚，用左手沿脚心上下搓100次，搓的力度要以自己舒适为宜。

2. 湿搓。把脚放在温水中，泡到脚发红，再按第一种方法搓。

3. 酒搓。倒半两左右白酒于杯中，按第一种方法操作，只是搓脚的手蘸一点白酒，酒搓干了再蘸一下。

(吴小毛)

### 搓手

秋冬季天气寒冷，经常搓手的好处有：

1. 搓手可预防冻疮。有些妇女儿童的血循环欠佳，一旦气温在10℃以下而又缺乏运动或有效的保暖措施时，手指、手背、足部、耳郭、面颊等处就容易生冻疮。经常搓手，一方面可以借助摩擦来提高局部的温度，另一方面还能加速血液循环，从而从根本上预防冻疮。

## 老人用靠垫有讲究

一些久坐的老年人或者不宜久坐的老年人为了防止腰痛，常常会在汽车椅、沙发、凳子上放个靠垫。医生提醒，用靠垫防腰痛也要讲究方法。

医生指出，首先靠垫一定要放在腰部，放到背部是不正确的。因为正常人的腰椎共有5块，按生理的需求它们并不生长在一条直线上，而是呈中部向前凸出的前凸形，从侧面看，腰椎犹如一座坡度平缓的山包。由于这个生理特点，腰背不能在同一平面上。

所以正确的坐姿应该是，挺胸抬头，当需要靠椅时，腰部挺直，离开椅背，坐沙发时要尽量靠后坐，让臀部坐于沙发面的后端，背部紧靠沙发背。如果在腰部放上一个靠垫，可以使腰部得到有效的承托，维持腰椎的前屈生理，均衡腰椎、腰部肌肉的压力，减轻劳损，增加身体舒适度，预防和改善腰椎不适，对稳定脊柱有好处。

靠垫不要太厚，以10厘米厚的软垫为好，这样人体向后压，正好压缩5厘米~8厘米，符合腰椎的生理前屈，靠垫太厚则会造成腰椎过度前屈。（作友）