

盛志勇 工作和爱好是最好的养生

中国工程院院士、我国烧伤事业的开拓者之一盛志勇，如今已经99岁高龄，但他依然精神矍铄，且身体硬朗，思维敏捷，至今仍在发挥余热。著名烧伤专家陈壁教授曾以“工作是盛老最好的养生”来评价他。盛志勇认为：“工作使人长寿，停止了工作，活得再长又有什么意义呢？”

“工作让我的生活非常规律”

几十年来，盛志勇始终心系患者。一次，盛志勇在随下乡医疗队巡诊时遇见一位村民，因长期患胃溃疡，并发幽门梗阻，导致胃出血，生命垂危，急需输血和手术。可医疗队没有验血设备，如果去县医院寻找血源，来回需要很长时间。经询问，这位村民是B型血，与盛志勇的血型相同。他毫不犹豫地挽起袖子，对随行医生说：“我是B型血，抽我的。”输血后，盛志勇顾不上休息，又为患者做起了手术。建设成昆铁路时，山洪将桥梁冲毁了，盛志勇仅凭一条钢索，吊着滑轮，绑上木板滑过深

涧，及时抢救了受伤的战士。

盛志勇说：“直到现在，我还在坚持工作，工作让我的生活非常规律。我每天保证6个小时睡眠，早上为学生修改文章。由于国内有关烧伤专业的杂志不多，被引用的也有限，影响也不大。所以，我尽量发挥一些余热，为年轻人论文中的英语摘要润色。为我的学生们修改文章，能感受到自己都变年轻了。”

“好奇心能使心态不易变老”

永远保持一颗好奇心，是盛志勇永葆青春心态的秘诀。“年轻时，我的好奇心很强，什么事都喜欢动手试一试。小时候听说人的头骨有7个孔，在7个孔里放7颗黄豆，撒一泡尿，头骨就会在地上滚动。于是，我就和同学到郊外找了一个人头骨如法炮制，结果头骨一动不动，才知道这是大人骗小孩子的。中学时，我对化学非常感兴趣，化学成绩在全班也最好。有一次，我在家做电解实验，用的是膝包线，由于不绝缘，差点被电死。如今，除

了持续至今的烧创伤研究外，书法和英语学习成了我最大的爱好。每天晚上临睡前，我都要看一段英文小说，这样可以保持一颗好奇心，使心态不易变老。”

“我曾荣获跳绳冠军”

盛志勇强健的身体，跟他年轻时喜欢运动有关。“我在学生时代很贪玩，成绩不是很好，但我擅长很多运动，篮球、乒乓球、足球、网球我都玩，还有游泳、跳绳、踢毽子、单双杠、骑马打猎等运动，我几乎样样都喜欢，而且一学就会。冬天我还洗冷水澡。在华山医院实习时，我曾荣获跳绳冠军，在军事医学科学院工作时，我曾获乒乓球三级运动员的称号。”

盛志勇说：“16岁之前，我从来不穿长裤，一年四季为图运动方便，我都穿短裤，从没有感觉到冷。直到后来上了医学院，学校有了着装规定，才开始穿长裤。”他认为，自己现在身子骨强健，主要是源于年轻时热爱运动打下的基础。

“人老了要有点兴趣爱好”

盛志勇的业余爱好十分广泛。小时候，他喜欢逗蝓、养虫子、养小白鼠。参加工作后，他又喜欢上了集邮，只要看到邮票，就注意收集，时间一长，清朝的大龙邮票、德国100多万马克的邮票等都有收藏。“可惜有许多很珍贵的邮票在‘文革’中作为‘四旧’给丢了。”盛志勇不无惋惜地说。

盛志勇也喜欢音乐，尤其喜欢西方的男高音和歌剧，如《茶花女》《蝴蝶夫人》等，并喜欢收藏外国古典音乐的磁带、CD唱片等。盛志勇还喜欢书法，在繁忙的工作间隙，他会挥毫泼墨来调节身心。“工作之余，在办公室中走走走动，抬头欣赏并陶冶一下情操。有时候看看别人的字，来了灵感，我就提笔写一写。”他笑言：“人老了要有些兴趣爱好，这样心态才不会老。”

王明洪/文

名 医 养 生

食 疗 宝 典

银杏猪肚汤

材料：银杏肉10克，猪肚1个，猪脊骨100克，马蹄10个削皮，姜3片。

做法：猪肚洗净后翻转，用盐、生粉、油先揉搓后再洗净，和脊骨一起焯水，所有材料加水2500毫升煲两小时。

功效：健脾益胃，滋养肌肤。
佳佳/文

养 生 顺 口 溜

长寿歌

高进印

要想长寿身体好，
长寿歌儿要记牢。
遇事心气要平和，
心胸宽大无烦恼。
平生不贪名和利，
知足常乐寿自高。
饮食乃为人之本，
营养全面求协调。
荤素多方为妙，
暴饮暴食易早夭。
生命之躯在运动，
强体健身抗衰老。
懒是养生之大敌，
勤为延年之瑰宝。
终生勤劳多劳作，
适时量力勿过劳。
吸烟过多命自短，
贪赌过欲寿难保。
叩齿捋耳多按摩，
浴面梳头勤洗澡。
衣洁室雅心安静，
恬淡无私寿必高。
早起早睡做早操，
走步太极不可少。
经常动笔看书报，
常与老友聊谈笑。
请君牢记长寿歌，
延年益寿乐逍遥。

按摩“急救穴” 关键时能救命

疲劳难缓：

按足三里

无论回家或是旅行，不少人都要一路奔波，很容易导致疲劳，还难以缓解，这时可以按足三里穴。

容易晕车：按公孙穴

头晕晕的，胃里翻江倒海直往上涌，这是晕车之人最熟悉的感觉了。其实，这都是摇晃的车身惹的祸，它使维持身体平衡的器官——前庭和半规管发出错误信号，导致神经功能紊乱引起晕车，此时可以按揉公孙穴。

腹痛腹泻：按内关穴

长途旅行，要在车上坐一整天，吃进去的食物消化过程延长、速度减慢，如果饮食不节制或不洁净，都会增加肠胃负担，稍重一些便会出现腹泻，此时可以按揉内关穴。

胃肠不太好的人，出行可

以带些口味清淡的苏打饼干和好嚼一些的牛肉干，用保温杯带上一杯热茶。一旦肚子痛，可按揉内关穴，缓解症状。

心悸心痛：按极泉穴

如果你突然感觉心悸、心痛，这是心脏病发作前期的症状，身边又没有急救药物，此时可按摩极泉穴。

用此方法可以在几分钟内迅速缓解前胸部的胸闷气短、心悸、心痛的症状。对于心脏供血不足，经常出现心悸、心痛症状的人来说，经常弹拨极泉穴，不失为一个简便易行的保健方法。

便秘难受：按支沟穴

过年期间事情多，天气也干燥，如果喝水少，更容易引起便秘问题。在进行润燥食疗的同时，还可以按支沟穴。



支沟穴

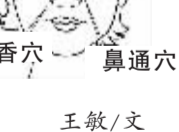
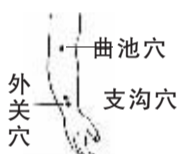
是手少阳三焦经的腧穴，具有调节上、中、下焦脏腑功能的作用。通过调理三焦的气机，达到调节大肠的功效，大便自然就通畅了。

打嗝不止：攒竹穴

打嗝虽然不是什么大问题，但是打嗝不止也挺难受，这时可以揉按攒竹穴。中医认为，打嗝是胃气不降，上逆胸膈，气机逆乱所致。刺激攒竹穴有宽膈降逆止呃的作用。

突发鼻血：按上星穴

天气干燥、身体上火很容易诱发流鼻血。流鼻血后，可以按上星穴迅速止血。



王敏/文

中年压力过大 或易导致健忘

中年时压力过大，可能导致人们不到50岁就出现健忘、大脑萎缩等症状。研究人员历时8年，随访2000多名平均年龄48岁的美国男女，得出上述结论。

研究人员为他们做大脑核磁共振成像、血清皮质醇水平检测并测试他们的记忆力和认知能力后发现，皮质醇水平最高的研究对象最健忘。

皮质醇是压力状态下人体分泌的一种激素，令人有效应对压力。压力缓解后，人体皮质醇水平即可下降。如果长期处于压力之下，皮质醇水平居高不下，就可能导致机体运转不良，出现焦虑、抑郁、心脏病、头痛、体重增加、睡眠等问题。

孙坚/文

手与脚爱出汗 泡萝卜明矾水

取鲜白萝卜600克切片，明矾15克，加水2500毫升，煎30~40分钟，去渣取汁，待温度适宜时，浸泡手足20分钟，每日两次，一般连用3~5天可见效。

王茂才/文

转脚踝有助降血压

脚踝周围分布着很多穴位，长期血压高的人，一般有踝部发硬的症状，转动踝部，可调节全身血液循环，控制血压。每天早晚各做1次，一般每次左右各转100下，做到脚部发热为佳。

明兰/文

室内绿植多 皮肤更健康

英国的一项新研究发现，在家中或办公室内养绿植不仅能美化环境，还有护肤、消炎等功效，有利于身体健康。

研究人员对“饥渴”植物的养生护肤作用进行考察。他们发现“饥渴”植物生长需要大量的水和阳光，它们吸入二氧化碳后释放氧气，并向周围的空气中“喷发”水蒸气。这一过程改善了空气质量，使室内氧含量更高、空气更湿润，从而帮助人们减少皮肤和呼吸道干燥，降低呼吸道感染风险并防范流感病毒传播。研究人员对多种植物改善室内空气质量的能力进行对比分析，发现白鹤芋和常春藤的效果最好。

刘建华/文

晚餐只吃水果能减肥吗

每天吃好三顿饭，是健康的基础。水果代替正餐不行，想用多吃水果、不吃正餐的方式减肥更不行。

用这种方式减肥的人认为水果能量少，但事实并非如此。水果中糖分一般比较高，而且是容易消化的糖类，虽然同等质量的水果比米饭所含能量要低，但是远远高于同等质量的蔬菜，水果需要适量食

用。另外，水果很容易让人吃过量，因为甘甜可口，不知不觉就会摄入过多的糖分，结果很可能是不减肥反而导致肥胖，同时可能发生营养不均衡问题。吃水果减肥是一个很大的认识误区。

蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源。尽管蔬菜和水果有很多共同之处，但它们是不

同种类的食物，营养价值优势不同。蔬菜尤其是深色蔬菜所含的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物都高于水果，因此，水果不能代替蔬菜。而水果中的碳水化合物、有机酸、芳香物质比新鲜蔬菜多，而且水果食用方便、不需烹调加热，营养成分不会因烹调而受损，所以，蔬菜也无法代替水果。

于康/文

