

名人养生

艾青 积极的人生态度助长寿

艾青是我国著名文学家和诗人。艾青一生曲折坎坷，却依然享有86岁高龄，这归功于其积极健康的人生态度和纯朴烂漫的性格特征。

写诗歌 抒情志

上世纪初，刚出生的艾青就被父亲寄养于一位贫苦农妇家里，一待就是五年。正是出于对童年时代那位善良保姆深深的爱，才使得成年后的他用饱含深情的笔写下了那首感人肺腑的成名作——《大堰河——我的保姆》。文章笔调纯朴自然，感情真挚浓烈，不知曾让多少人热泪盈眶。此后漫长的人生中，无论际遇如何，他都保持旺盛的精力，笔耕不辍。当年，艾青曾给一位作家题词：“让诗长上翅膀，飞向四面八方”。这不仅是对别人的勉励，更是他自身的真实写照。

捡贝壳 拾海螺

诗歌创作之余，捡贝壳、拾海螺也是艾青的爱好。这不仅能锻炼身体，也能愉悦身心。儿时，他就喜欢来到河边，捡各种各样的小石子，洗干净后带回家，细心收藏起来，等闲来无聊的时候，一个个拿出来翻来覆去赏玩不停。成名后的艾青，由于工作上的原因经常出国访问，每到一个国家，只要有海，繁忙的工作间隙，他总会抽出时间匆匆来到海边，捡拾一些五彩缤纷的贝壳当纪念品。

玩收藏 乐童趣

生活中，艾青还有爱好收藏的雅兴。不过，他并不像那些专业玩家那样，到处搜寻贵重的瓷器、字画之类的文物。他所喜欢的，只不过是一些普通常见的小玩意，比如橄榄核

雕的小船、象牙做的花生，还有奇形怪状的葫芦，甚至连各种各样的核桃壳、椰子壳，都能成为他四处搜罗的对象。晚年的艾青，因为身体原因，尽管不能读书写作，但没事时总会看着屋檐上玩耍的鸽子自言自语，像个孩子那样随意天真地数起来：一个，两个，三个……“童趣，天真无邪，无忧无虑，生气勃勃，好奇好动；童趣，能使人脱离杂念，保持乐观开朗的性格。是防病健身、延年益寿的首要条件。”艾老这样说，也这样做，难怪能做到童心不老。

抗病魔 重饮食

晚年时，随着年龄的增长，艾青的身体每况愈下，但意志坚定的他，并不轻易束手投降，而是以顽强的毅力与命运抗争。1987年，他出席活动时不慎跌倒，造成硬脊膜外血



艾青

肿，经治疗，竟奇迹般康复了。1992年，他又意外摔伤导致骨折，待家人扶起时，手中却仍然紧握客人刚送的照片。1994年，艾青更是成了医院的常客，隔三差五就要住几天。除强有力的精神支撑外，与病魔较量的过程中，膳食营养也显得极为重要。艾青的夫人以好消化、易吸收为原则，为他制定了科学合理的食谱：早点牛奶加鸡蛋，午餐主要是米饭，晚餐粥粥佐以火腿丁或猪肉末等。在家人的关爱下，诗人艾青终以顽强的意志、良好的心态而享有高寿。高明/文

保健支招

常做三个小动作
可预防血栓

人体内的脂类物质，如胆固醇，长期积留在血管，容易造成动脉血管出现斑块。如果斑块破裂，就会形成血栓，从而对血管造成堵塞，后果严重。经常做这三个小动作，可以减少斑块形成。

转脚踝

坐在椅子上，脚尖着地，以脚腕为轴转动。左右脚各转脚踝20次左右，交替进行。转脚踝能够促进血液运行，预防疾病。

抬腿

坐在椅子上，将左脚勾起，以膝盖为中心抬起小腿，感觉小腿后侧的拉伸和大腿在发力，根据自己身体的情况保持30~60秒，然后换另外一条腿，重复做4~8次。

抬腿可以使脚、腿部血液循环旺盛，下肢血液回流肺和心脏的速度加快，血液得到充分循环。

按摩小腿

双腿自然弯曲，以双手掌紧夹一侧小腿肚，一边转动一边搓揉，每侧揉动20次左右，然后以同法揉动另一条腿。按摩小腿能够促进腿部血液循环，避免脂类堆积在血管中。

胡佑志/文

温馨提醒

有些人的眼珠上有一圈灰白色的圆环，医学上称为“老年环”。老年环长在黑眼珠和白眼珠之间，角膜和巩膜相连接的部分。老年环是老年人眼睛角膜的一种退行性变化，随着年龄的增长，老年环的颜色不断加深，以后逐渐形成灰白色的圆环，因发生在老年又为环状故称为老年环。它是由于眼睛内过度氧化的

出现“老年环” 警惕高血脂



脂肪类物质沉积在角膜周围而形成的，也是眼睛衰老的表现之一。角膜是非常坚韧而透明的薄膜，本身没有血管，主要靠巩膜

周边部的血管网供给营养物质。角膜周边部是异常物质容易沉积的部位，当血液中的胆固醇和甘油三酯增多时，这些物质便逐渐在角膜边缘沉积下来，形成灰白色的老年环。

老年环虽不影响老年人的视力和视野，不妨碍看东西，也没有明显的不适症状，但它是老年人患有高血脂症

的象征，说明血液中过多的脂肪类物质在角膜上有所积存，应该引起注意。高血脂症是心脑血管病的危险因素，容易引起高血压、动脉硬化、冠心病、脑中风、心肌梗死等，影响老年人的健康长寿。有老年环的人，除了注意饮食清淡、适当锻炼，还要到医院进一步检查治疗。董天恩/文

石家庄中诺口腔医院“重阳敬老月”活动

本报记者 祁鹏飞

缺牙掉牙是老年人常遇到的问题。中诺口腔医院专家表示“及时修复缺牙，不仅能够保证正常的咀嚼功能，而且对于中老年人的全身健康都有不可忽视的作用”。目前，常见的缺牙修复方式有种植牙、固定冠桥、活动义齿。种植牙无须借助相邻自然牙可以独立发挥咀嚼功能，可较好地减轻天然牙的咀嚼负担，舒适度也好，目前已逐渐成为缺牙掉牙患者的主要选择。种牙手术的规范操作和个性化修复是得到良好种植效果的保证，中诺口腔就是通过三维CT检查、口腔环境预评、牙槽骨条件测量、三维模拟种植、血常规检查术前检查详细了解患者身体条件、口腔情况等，并且以此为依据为患者制订专属种植方案。此外，在种植术中，医生也严格遵守种牙操作标准，规范选择种植体。还会为患者建立个人种植档案，在种植术后进行追踪，从而全面保证种植牙的效果、质量。

中诺口腔医院在种植术中引进了“立得用”种植技术，通过数字化诊疗，根据顾客牙槽骨密度、高度、宽度，自动避开血管和神经，以微米级的精度精准种植牙根，全程做到微创无痛种植。而且，该技术根据生物力学原理，改变了一颗种植体单一负重的方式。这样一来仅用4至8颗的种植体即可恢复半口、全口的牙齿咀嚼功能成为了现实。该技术还应用“拱形牙桥”，使得咀嚼力能够均匀分散，确保种植体的稳定性，让患

者能“当天种牙、当天用牙”，也大大降低了手术的风险和费用。

作为北京三级口腔专科医院石家庄分院，中诺口腔医院引进国际领先的数字化诊疗设备，特邀权威种植专家进行经验交流及学术研讨，与瑞典诺贝尔、德国登士柏、德国卡瓦集团等众多国际口腔材料巨头紧密合作，引进深受国际认可的口腔种植系统和专业化的诊疗技术，为患者提供高品质、舒适、放心的医疗服务。

敬老爱老，中诺口腔医院特别推出《老年口腔健康年卡》，价值996元老年口腔保健年卡，仅需99元即可限量抢购，内含：

瑞士EMS舒适洁牙套餐2人次，价值376元。

活动假牙超声波清洁2人次，价值20元。

松动牙/残根拔除1颗，价值100元。

口腔全面检查套餐2人次，价值500元。

申领范围：所有50岁以上中老年人。

百善孝为先，倡导和发扬尊老敬老的传统美德。在这金秋时节，作为儿女一起陪伴老人查查口腔健康情况，把牙齿的问题解决好，让家人享受到更高质量的晚年生活！

在敬老月来临之际，中诺口腔医院特别举办“重阳敬老月，孝爱添口福”活动。“立得用”半全口种植牙优惠2-10万元起，进口种植牙优惠2480元/颗起。名额有限，每日限量20人。

活动抢购热线：0311-67797788

图说
核心价值观

富强
民主
文明
和谐
自由
平等
公正
法治
爱国
敬业
诚信
友善

母亲哺育我
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网