

名人养生

程开甲院士的长寿神话

程开甲,1918年8月生于江苏吴江,中科院院士、“两弹一星”元勋、我国核武器事业的开拓者。程开甲在我国国防科研领域取得累累硕果的同时,最终以101岁高龄创造了长寿神话。

胸怀大志 精忠报国

程开甲早年留学英国爱丁堡大学,师从物理大师玻恩。学成后,他谢绝了玻恩的挽留,毅然回国,以满腔热忱投身到了新中国的国防科技事业之中。他曾说:“我这辈子最大的心愿,就是国家强起来,国防强起来;我这辈子最大的幸福,就是自己所做的一切,都和祖国紧紧地联系在一起。”

兴趣广泛 乐享生活

程开甲兴趣广泛,爱好众



程开甲

多,在繁重的科研之余,仍然是忙得不亦乐乎。熟悉程开甲的人都知道,他平时非常喜欢书法,常挥毫泼墨。他的字虽不能和书法大家的作品相媲美,但是可以看得出他写的每一幅作品都是下了功夫的。练习书法不仅陶冶情操,也让他锻炼了身体。

程开甲除了喜欢书法,对弹钢琴也情有独钟。早在青年时代,他就开始接触并学习钢琴,坚持了整整一生。百岁高龄的他,有一次还面对着镜

头,为大家娴熟地演奏起《新年好》。一曲终了,现场的人无不被这温馨的场面所感染。广泛的兴趣爱好,对他的身心都大有裨益。

夫妻恩爱 家庭幸福

常言说,一个成功的男人背后,必有一个默默奉献的女人。程开甲和夫人高耀珊,就是这样一对夫妻。高耀珊对程开甲生活上的关心和照顾,可谓是体贴入微。即使在条件最艰苦的时候,她也想方设法,保证程开甲每天都吃到一个苹果,以补充营养。而每当程开甲遇到烦恼或身体不适时,她更是彻夜不眠,相伴身边。和谐幸福的家庭氛围,不仅让他搞科研解除了后顾之忧,也让他的健康长寿得到了有力保障。程开甲曾多次深有感触地说,自己

能有今天,至少有一半要归功于老伴儿。

低调淡泊 执着科研

程开甲曾在茫茫戈壁隐身多年,到了晚年,他开始声名远播。然而,面对无数的光环和荣誉,他总是谦虚地一句带过:“我只是代表,功劳是大家的。我只是希望我的建议和我的研究,能对我国的武器装备发展起到作用。”

程开甲回顾自己人生经历时,总结道:“我从事核武器事业至今,人生的价值在于贡献,为人民贡献,为国家贡献。”耄耋之年的他仍然为国防科研进行着不懈努力。85岁和女儿程漱玉合作完成了著作《超导机理》,为我国材料科学的发展提出了新的思路和观点。

申德明/文

温馨提示

一日三餐是我们身体机能正常运转的基础。若想把三餐的好处放大,抓住饭后半个小时尤为关键。饭后如果做了不正确的事,可能会发生危险;相反,利用好这段时间做有益于养生的事,对健康可谓事半功倍。那么,三餐后半小时分别适合和禁忌做什么呢?

早餐后半小时

早餐后,以下几点需要注意:吃点水果。早餐后吃猕猴桃

桃、柚子和草莓,可以提神醒脑,保证一上午的工作效率。

按摩膝盖。从中医理论上讲,7-9时主胃经,胃经在中医经络里被称作“长寿经”。饭后20分钟左右,用手反复摩擦膝关节,可以使胃经通畅。

敲打小腿外侧。早餐后敲打小腿外侧5分钟,有助于延年益寿。

不宜急于锻炼。吃过早餐后,最好不要马上运动,不然很

容易引起消化不良。

午餐后半小时

打个盹。中午打盹可缓解压力、提高记忆力。

做放松。利用午餐后半小时伸伸腰、踮踮脚尖、做做深呼吸,可提神醒脑。

不宜喝浓茶。饭后喝浓茶,会影响蛋白质的吸收,容易引发缺铁性贫血。

晚餐后半小时

做点家务。做点家务既可

活动活动,又不会对消化系统造成负担。

拍打经络。利用这段时间拍打经络,可以帮助消化、强身健体。

不宜急于洗澡和泡脚。晚餐后急于洗澡和泡脚会让体表血流量增加,胃肠道的血流量则会相应减少,从而使肠胃的消化功能减弱。

为了避免出现身体不适,中老年朋友最好吃完饭后过半小时再去活动。 海河/文

饭后半小时 养生注意啥

按摩腋窝可舒筋活血

腋窝处有一个重要穴位,中医名为极泉穴。它的标准部位在腋窝顶点的脉搏动处。用拇指指肚轻揉极泉穴,有宽胸宁神的作用,可以缓解肋间神经痛、乳腺疾病、肩周炎等。

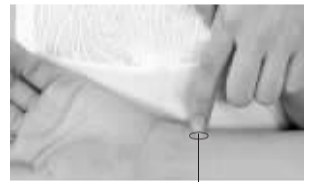
按压:用左手按右腋窝,右手按左腋窝,反复揉压直至出现酸、麻、热的感觉。

弹拨:抬高一侧手臂,把另一只手的拇指放在肩关节处,用中指轻弹腋窝底,可时时快时慢变换节奏。 张琦/文

心悸心痛 按按灵道穴

对于心脏功能衰退的人来说,平时可以经常按摩和刺激灵道穴(如图),以保持心脏的气血畅通,起到宁心安神、疏通经络、生发心气的作用。

中医认为,灵道穴是人体手少阴心经上的常用穴,在临床上主要用于调理心悸、心痛、经脉痹阻等。刺激灵道穴时,可用拇指先轻轻揉动穴位1分钟左右,然后再使重力按压穴位两分钟,这样轻重交替重复两次即可。 张越/文



灵道穴

漱口水不治口腔异味

很多人使用漱口水,希望能去除口腔异味,保持口气清新。对此,专家提示,漱口水只能作为缓解口腔异味的一时之计,无法对口腔异味的根源进行治疗,长期使用还会带来负面效应。

口腔异味从何而来

口腔异味是指从口腔或其他充满空气的空腔中(如鼻、鼻窦、咽部)所散发出的异味。造成口腔异味的因素有很多,如细菌(以残留在口腔的食物为食,并产生臭味分泌物)、牙龈疾病、吸烟、吃有刺激性气味的食物(大蒜、洋葱等)以及鼻窦疾病、胃反流、糖尿病、肝脏或肾脏疾病等。

用漱口水缓解异味适得其反

漱口水的基本成分通常是水、酒精、清洁剂、调味剂和染色剂,此外还有部分活性成分(有的含有抗菌成分,有的含有氟、止血剂或去味剂)。无论哪种漱口水,都不适合长期用于治疗口腔异味。

首先,部分漱口水含有较高含量的酒精,过高的酒精会蒸发唾液,使口腔干燥。唾液维持着口腔中正常的pH值,并保证某些类型的细菌不会繁殖,当口腔变得干燥后,唾液量和细菌量失去平衡,就会加剧口腔异味。其次,口腔中的菌群有好菌和坏菌,这些菌群之间保持着微妙的平衡,漱口水不仅会

杀死坏菌,也会杀死好菌,扰乱正常菌群间的平衡,让口腔异味的致病菌进一步增殖。

漱口水不能替代牙线

想要摆脱口腔异味,漱口水无法代替牙线和牙刷,因为没有液体可以去除牙齿表面的牙菌斑,而这也是导致口腔异味的原因。如果牙齿和牙龈表面有牙菌斑,漱口水与牙齿和牙龈表面的细菌无法产生任何接触,口腔异味仍然还在,只是用完漱口水会暂时闻到薄荷漱口水的气味而已。牙菌斑必须通过机械动作去除,这正是使用牙线和刷牙的作用。

另外,多喝水有利于保持唾液的充足,降低细菌的浓度。如果做到多喝水并保持口腔清洁,口腔异味仍然存在,应该看牙医或其他科室医生,找到可能导致口腔异味的全身因素。

孟红/文



图说
核心价值观

节俭传下去 中国万年福

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

河南舞阳 张新亮作 中宣部宣教局 中国文明网