

## 名人养生

## 陆元九院士的长寿之道

航天老专家、中国科学院院士、中国工程院院士陆元九今年已是103岁高龄,他常告诫身边的中青年科技人员:“身体不能透支,来日方长,不要等失去健康再后悔。”

## 心理健康至关重要

陆元九十分注重心理健康。1996年,在分析“长征三号乙”火箭的故障时,因为不分白天黑夜地工作,再加上分析故障时的高度紧张,他出现了失眠症状。2003年,陆元九的老伴因患癌症做了两次大手术,致使他的心理压力再次增大,服用的安眠药药量比往常增加了一倍,后来甚至增加到正常量的四倍,可他却依然彻夜难眠。他数数字、按摩、烫脚,几乎什么招数都用过,却无一有用。神舟五号飞船发射



陆元九

前,陆元九要去发射场,却因临行前出现头晕、站立不稳而作罢。这一来,他的心理压力愈发增大,甚至还出现过绝望的心情。一次,他遇见一位心理医生,两人进行了整整两个小时的心理疏导谈话。医生说:你已经睡着了,不过不是正常理解的几小时睡眠,而是几次短暂的深睡,每次可能是几分钟,甚至十几秒。如果真像你所说的4天未眠,像你这样的年纪,哪有精神和我对话?所以,关键是放松。说着,

还教了陆元九一些放松精神的方法。医生的话果然灵验,当晚就见效。一周后,陆元九已能逐渐入眠。如今,他回忆那段经历时就会说:“工作是良药,可以治病。但不能因为工作透支身体,这样往往得不偿失。”

## 坚持运动调剂精神

陆元九喜欢运动。他认为,自己不是爱打球,而是工作紧张,不去运动,身体恢复不了,要调剂精神。1978年,年近花甲的陆元九仍坚持跑步。1993年,他的腰椎动了一次手术,不能再跑了,于是,他就利用下午工间操的时间,在机关附近的玉渊潭公园快步走上一圈,约三四千米。随着年龄增大,快走也不行了,他就拄着拐杖慢走,少则600米,多

则2000米。2003年,他参加爬西山八大处登山活动,当时已是83岁的陆元九拄着拐杖,硬是爬到了第五处。

## 照顾老伴收获长寿

1949年,陆元九与留美硕士王焕葆喜结良缘。王焕葆曾从事老年生物学、细胞学等方面的研究。2003年,王焕葆患上了不治之症,陆老急得彻夜不眠。王焕葆第二次手术时,因伤口有炎症,不能用通用的粪袋,陆元九就设计了一种专用粪袋。可以说,王焕葆是幸运的,她在病中得到了陆元九无私的爱。而陆元九的话也值得人们深思:“爱一个人意味着为她的幸福而高兴,在照顾她的过程中得到快乐,自己也收获了健康长寿。”

王吟/文

## 温馨提示

**维生素C。**维生素C具有较强的抗氧化性,合理摄入有助于预防胃癌。维生素C能抑制亚硝酸盐转变成亚硝胺,而亚硝胺是胃癌的诱因之一。含维生素C丰富的食物以新鲜果蔬为主,比如青椒、萝卜缨、鲜枣、猕猴桃、柑橘等。一般来说,蔬菜中维生素C的含量大于水果。然而,维生素C比较娇弱,遇高温、水容易流失,蔬菜在烹调时应先洗后

切,急火快炒,或焯烫、凉拌。

**维生素B2。**有研究表明,维生素B2缺乏,可导致亚硝胺的代谢改变,促进食管上皮增生,从而导致食管癌的发生。口臭、失眠、手心脚心有烧热感都可能是维生素B2缺乏的表现。维生素B2含量较高的食物有动物的肝和心、鸡肉、牛奶、大豆、黑木耳、香菇、海带等。

**膳食纤维。**膳食纤维是一类并不能被人体消化吸收的糖

## 常摄取三种营养素有助抗癌



类物质。它可使粪便量增加,稀释结肠内致癌物质,不利于癌细胞的生长,从而降低结肠癌的发生概率。全谷物、豆类、果蔬以及薯类是膳食纤维的主要来源,坚果和种子中的膳食纤

维含量也很高。精细加工的食物,膳食纤维含量少,如白面包、饼干等。市场上号称富含膳食纤维的粗粮饼干等,脂肪含量也较高。摄取膳食纤维最好的方法是从天然食物中获得。然而,膳食纤维并不是多多益善,如果摄取过多会干扰其他营养素的吸收。一些特殊人群,比如营养不良、患有胃肠疾病或进行了消化道手术的病人,以及老年性便秘的人,不能摄入太多。刘少伟/文

## 保健支招

腰酸背痛  
做做放松操

要想解决腰酸背痛、腿抽筋的问题,不妨做做放松操。

**摇摇头。**头部操有好多种,可以前后摇动,左右摇动或者转圈摇动。要以颈部稍微有点酸痛感为宜,练习时颈部可能会发出轻微的咔咔响声,不用紧张,这属于正常的现象。摇摇头操有助于缓解头部和颈部的疲劳和不适。

**耸耸肩。**肩部是人体很重要的部位之一,耸耸肩操可以采取三种方式:两肩同时上下耸动;一肩向上耸动,一肩向下耸动;或者一肩向前耸动,一肩向后耸动。这三种方式可交替进行,对缓解肩部和颈部不适有明显效果。

**伸伸腿。**坐姿,将小腿直着用力向上抬起,注意时刻保持脚面的紧绷状态。在空中停留3秒钟,然后放下,继续重复数十次,此动作能让小腿保持优美的曲线和弧度。

**碰碰手。**手掌碰手掌,或手心击打手心,也可以手掌对手心,或者拳头碰拳头,或者拳头碰手掌。最好是多种方式结合起来进行,有利于放松手掌、手腕和手臂紧绷劳累的肌肉。茅眉儿/文

## 如何缓解春季干燥综合征

## 干燥综合征五大症状

干燥综合征常见五大症状:一是眼睛干涩,好像有沙粒,持续3个月以上;二是口干,食物都难以下咽;三是容易疲劳;四是睡眠质量差,容易失眠;五是全身出现游走性关节炎。高达2/3的干燥综合征患者会伴随外分泌腺体以外的系统损害,如累及呼吸系统可出现肺间质纤维化、肺动脉高压等;累及血液系统可出现白细胞减少、贫血、血小板减少,甚至是淋巴瘤;累及骨骼肌肉系统可出现关节疼痛、肌肉乏力。还可涉及皮肤、泌尿系统、消化系统、神经系统等,因起病隐匿,易被误诊。

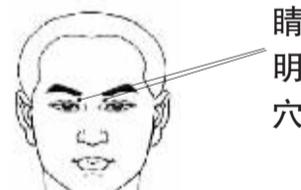
## 老年人群易患干燥综合征

目前干燥综合征的病因尚不明确,一般认为与感染、内分泌、遗传背景、免疫功能异常等因素相关。在感染因素方面,包括EB病毒、丙肝病毒以及HIV病毒在内的多种病毒感染,均可能与此病的发生发展有关。通常来说60岁以上老年人是干燥综合征的高发群体,发病率大约在3%~5%,以女性居多。但近年来干燥综合征患者有逐渐年轻化的趋势。

## 日常调理可缓解

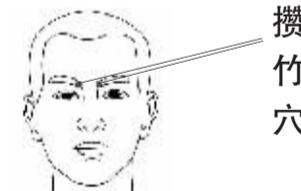
**穴位按摩。**为缓解眼睛干涩,可按摩睛明(在面部,目内眦内上方眶内侧壁凹陷中,图1)、攒竹(在面部,眉头凹陷中,额切迹处,图2)、风池(在项

部,枕骨之下,胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中,图3)等穴位。



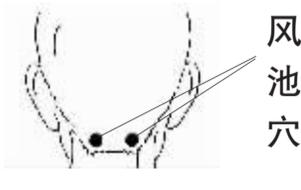
睛明穴

图1



攒竹穴

图2



风池穴

图3

**饮食调理。**多喝柠檬汁或多吃其他酸性食物,促进唾液分泌。饮食清淡、戒烟戒酒,尽量避免进食过多油炸、过咸、腌制食物。此外,可选用枸杞子、菊花、决明子、百合、萝卜、梨、莲藕等滋阴清热润燥之品制作药膳,改善不适。

**起居调养。**注意口腔卫生,勤漱口。改善用眼习惯,每用眼半小时,闭目养神或远眺。用热毛巾湿敷眼部。

章克春/文

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

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网