

## 名 医 养 生

## 盛志勇 爱好广泛心不老

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103岁高龄，但他依然精神矍铄，身体硬朗，思维敏捷。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？”

## 工作让生活规律

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。”

## 保持一颗好奇心

永远保持一颗好奇心，是盛志勇永葆青春心态的秘诀。他说，“年轻时，我的好奇心很强，什么事都喜欢动手试一试。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，用的是漆包线，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。”

## 热爱运动身体好

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。”他认为，自己现在身子骨强健，主要是年轻时热爱运动打下的基础。

## 爱好广泛心不老

盛志勇的业余爱好十分广泛。小时候，他喜欢逗蛐蛐、养虫子、养小白鼠。参加工作后，他又喜欢上了集邮，清朝的大龙邮票、德国100多万马克的邮票都有收藏。盛志勇喜



盛志勇

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，在办公室中走走动动，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

## 心 理 导 航

人体的不少疼痛是由肌肉紧张引起的，比如游泳者的腿抽筋，就是腓肠肌的紧张痉挛造成的，在肌肉没有放松之前，疼痛是不会止住的。人的头顶有一个帽状腱膜，四周有额肌、颞肌和后枕部的肌肉紧绷着，当这些肌肉紧张时，轻则会产生头部不适，似戴头盔样的挤压感，重则发生肌肉紧张性头痛。这类头痛是由于头颈部的肌肉长时间处于慢性紧张状态造成的，它不仅与生



理因素有关，而且相当一部分与心理因素有关。生理方面的因素往往是长时间低头或仰头工作，以及光线不好使肌肉过度紧张或患有屈光不正等；另外，阳痿、阴冷等明显的性功能问题也易引起此症。心理

## 心理原因也可造成紧张性头痛

方面的因素往往是人际关系紧张、情绪不佳以及羞怯或内心潜存恐惧感等。因为人们在遇到一些不痛快的事或者难解决的问题时，总是眉头紧锁，这就使肌肉绷得紧紧的，处于收缩状态。因而，紧张性头痛从某种意义上说，是人们对付困难处境和周围压力的一种身心反应。

患有紧张性头痛的人，从心理学角度观察，多是好强、固执、孤独和谨小慎微的人。

因此，患有头痛不应盲目地服用镇痛药，而应首先找出头痛的原因，若是由精神紧张造成的，那就尽量正确对待和处理各种生活矛盾，消除不良的心理因素；若是工作条件和屈光不正造成的，则应适当改善劳动条件和配戴合适的眼镜。同时，自我按摩头颈部、做转动头颈和躯干的肌肉放松体操，或做自我控制身心状态的气功，对防治此病都有效果。

汤明建/文

## 温 馨 提 示

## 科学“秋冻”才有益健康

入秋后天气转凉，很多人认为秋天冻冻更健康，迟迟不肯添衣服，这样做真的对吗？

适当“秋冻”确实有利于健康，有助于提高身体的耐寒能力。但是“秋冻”也不能“瞎冻”，科学“秋冻”才有益健康。

首先，不是所有的人都适合“秋冻”。身体比较健壮的年轻人可以选择适当“秋冻”，但是身体弱的老年人和孩子就不适合了。

其次，心脑血管疾病患者、关节病患者、呼吸道和消化道疾病患者、糖尿病患者等不适合“秋冻”，否则容易加重病情。

此外，不是身体所有部位都适合“秋冻”，例如老年人头颈部受凉容易出现脑供血不足、感冒，所以身体弱的老年人低温天气出门要戴好帽子和围巾；脚部受冻影响全身血液循环；膝关节、肩关节受冻容易引起关节炎；腹部受冻容易引起胃部不适，女性腹部受冻还容易引起痛经、月经不调等。

所以，“秋冻”要量力而行，适可而止，每个人的耐受能力和体质不一样，身体感觉冷时就不要硬撑了，及时添衣才是硬道理。

王方方/文



## 保 健 支 招 手指操预防肠道老化

手的食指对应大肠经络，能反映胃、肠和消化器官的状况，经常做手指操，有助于防范肠道老化。

1.双手十指交叉，互相用力活动手腕1-2分钟，并在夹紧指间的情况下，用力拔伸，反复进行10-20次。

2.用右手拇指、食指分别捏住左手每一手指，捻动指间关节并摇转，然

后以左手拇指、食指分别捏住右手手指做同样动作，交替轮换重复3-5遍。

3.紧握拳头，然后把手指一个一个地伸开，尽量向后伸，使手指变为扇形。

4.用一只手用力拉另一只手的每一个手指，两手相互交替地拉。

周一海/文

## 凡 人 养 生 百岁奶奶的养生经

都说“家有一老，如有一宝”，在我家就有这样的一宝，那便是我的奶奶。

奶奶今年已经100岁了，她精神矍铄，神采奕奕，看上去就像80岁出头的老人。奶奶身材瘦小，但很精神，皮肤也很白净，脸上没有老年斑。奶奶每天吃晚饭很早，有时六七点就上床睡觉，早晨都是五点钟准时起床，洗漱干净后，奶奶就开始在院子里锻炼。

奶奶从50岁开始做拉筋锻炼。每天清晨，奶奶先是扭转腰部，接着前一后的摆动双手，然后再按顺时针和逆时针方向双手轮圈。预热10分钟后，奶奶慢慢把右手反转，然后扭手贴向自己的后颈窝，身子依然保持直立。做完反手拉筋，奶奶双腿直立，弓身，双手摸自己的脚尖。如此反复数次，锻炼完后她脸不红，气不喘。

奶奶每天的饮食准时简单。一日三餐奶奶都是自己动手做，定时开餐。由于牙齿不好，她把饭煮得很烂，

她最爱把鸡蛋、瘦肉、豆腐，还有当季的蔬菜，比如丝瓜、西红柿、冬瓜、南瓜等与饭放在一起煮，她觉得这样煮饭既好吃又容易消化。

奶奶退休前是一名老师，多年的工作，让她养成了爱读书看报的习惯。家中书柜里堆放着上百种报纸杂志，有的甚至已经泛黄老旧。奶奶喜欢一边听音乐，一边看报。她说：“听音乐可以使我大脑思维活跃，看书读报能使我增长新的知识。”奶奶跟我们晚辈们在一起有说不完的话，唠不完的话，人也显得年轻了许多。或许融入家庭中，老年人才能忘记烦恼，增添欢乐，延年益寿。

马健/文



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国和谐

家家安宁

人民日报 中国网络电视台