

# 百岁老人杨绛：静心读书 淡泊名利



**文/王则** 百岁老人杨绛，有一个被时代熟知的称号——钱钟书夫人。但其实，她自己也是声名显赫，是我国近代著名的文学家、翻译家、戏剧家。杨绛生于1911年，今年已经102高龄，仍思路敏捷，埋头长篇小说写作，成就了一个传奇。

杨绛有着良好的生活习惯。她严格控制饮食，少吃油腻，喜欢买回大棒骨敲碎煮黑木耳汤，每天吃一小碗。她坚持活动身体，习惯每

日早上散步、做太极拳，时常徘徊树下，低吟浅咏，呼吸新鲜空气。百岁后，改为每天在家里慢走7000步，练习钱钟书在世时教给她的“八段锦”，直到现在还能弯腰手指触碰到地面，腿脚也很灵活。

杨绛的养生经验是相辅相成，说说容易做着难，但她却坚持做到。她体味生命，珍爱生命，超越生命。独生女儿钱瑗、丈夫钱钟书相继去世，杨绛心灵上的痛楚是别人都体会不到的。半年之后，她翻译柏拉图对话录之一《斐多》，“试图做一件力不能及的事，投入全部心神而忘掉自己”。2002年冬，杨绛又定下心来写《我们仨》。她几乎是伴着眼泪写完的。钱钟书、杨绛、钱瑗“我们仨”，跃然纸上，情趣盎然。创作让她进入超然忘我的境界，烦恼也就无从生起了。

读书对杨绛的长寿有着很大的帮助。这是因为，静心读书时，忘却烦恼，心静如水，物我两忘，身体各个系统处于相对平衡状态，有利于人体远离疾病的侵袭。杨绛的长寿，更来自内心的安宁与淡泊。杨绛对名利没有任何追求，不擅也不喜爱交际应酬，她就想安安静静地写作，平平淡淡地度日。人们赞誉她是著名作家，她说自己“没有这份野心”；人们说她的作品畅销，她说“那只是太阳晒在狗尾巴尖上的短暂”。《杨绛文集》出版，出版社准备大张旗鼓筹划其作品研讨会，杨绛打了个比方风趣回绝：“稿子交出去了，卖书就不是我该管的事了。我只是一滴清水，不是肥皂水，不能吹泡泡。”她说她最大的渴望，是人们把她忘记。

杨绛最喜欢的名言是：“简朴的生活、高贵的灵魂是人生的至高境界。”在许多朋友眼里，杨绛生活俭朴、为人低调。她的寓所没有进行过任何装修，没有昂贵的摆设，只有旧式的柜子、桌子，以及浓浓的书香。杨绛说：“我家没有书房，只有一间起居室兼工作室，也充客厅，但每间屋子里都有书柜、有书桌，所以随处都是书房。”她非常满足于这样的简朴生活方式。

面对人生百年，杨绛说：“我今年102岁，已经走到了人生的边缘。我无法知道自己还能往前走多远。寿命是不由自主的，但我很清楚我快‘回家’了。我得洗净这100多年沾染的污秽‘回家’。我没有‘登泰山而小天下’之感，只愿在自己的小天地里过平静的生活。”

## 慢性头痛别忽视提防脑膜瘤

头痛是极常见的现象，很多人都知道头痛的滋味。因为常见，所以人们也不太在意，头痛时或咬咬牙挺过去，或自己买点止痛片吃。不过专家提醒，反复出现头痛症状千万别掉以轻心，因为慢性头痛有可能是脑膜瘤的“警信”。

脑膜瘤的发生，并非单一因素，可能与一定的内环境改变和基因变异有关，也可能与颅脑外伤、放射性照射、病毒感染等因素有关。“虽然脑膜瘤多为良性，但随着肿瘤的长大，同样会导致颅内压升高，压迫脑组织，形成脑疝，导致中枢神经损害，危及患者生命”。

脑膜瘤是一种缓慢生长过程的肿瘤，其出现症状平均约为2.5年。肿瘤部位不同，可出现不同症状，如头痛、癫痫发作、视力、视野、嗅觉或听觉障碍及肢体运动障碍等。如肿瘤长在颅顶，多会出现头痛、癫痫发作；长在前颅底，多会出现视力下降、嗅觉消失；长在颅后窝，则表现为听力下降、面部麻木、走路不稳等。“但患者往往以头痛和癫痫为首发症状”。

突发癫痫：在脑肿瘤疾病中，癫痫的发生率约为30%。脑膜瘤引发癫痫的原因可能为，肿瘤位于运动、精神情感区，肿瘤的压迫和刺激引发癫痫。以往并无癫痫史者(尤其

是成人)突发癫痫症状，应到医院做脑部检查，排查脑膜瘤。

慢性头痛：由于肿瘤生长缓慢，脑组织及脑血管具有一定的代偿能力，故虽有肿瘤存在，但早期症状并不典型，常表现为头痛。最初，病人常常只有轻微头痛，呈间歇性，多在肿瘤的邻近部位，容易被忽略为一般性头痛。随着肿瘤的长大，颅内压力增加，头痛变为经常性，程度逐渐加重，或伴有视力减退或一侧肢体无力。

因此，专家提醒：“对于持续出现的慢性头痛或成年人出现癫痫发作现象切勿轻视，应及时到医院神经外科就诊，及早排查，千万不能图暂时缓解而随意服用止痛药或口服抗癫痫药，以免耽误宝贵的治疗时机。”

有利于头部皮肤的营养，而且减少头皮的脱落。生理碱性食物有水果(水果食品)、蔬菜(蔬菜食品)、蜂蜜(蜂蜜食品)等，应注意多吃。

多吃富含维生素B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>的食物：维生素B<sub>2</sub>有治疗脂溢性皮炎的作用；维生素B<sub>6</sub>对蛋白质(蛋白质食品)和脂类的正常代谢具有重要作用。富含维生素B<sub>2</sub>的食物有动物肝、肾、心、蛋黄、奶类和蔬菜等。富含维生素B<sub>6</sub>的食物除上述外，还有麦胚、酵母、谷类(谷类食品)等。

少吃辛辣和刺激性食物：因为头屑产生较多时，会伴有头皮刺痒，辛辣和刺激性食物会使头皮刺痒加重。故应少吃或不吃辣椒、芥末、生葱、生蒜、酒及含酒精饮料等。

少吃含脂肪高的食物：尤其是油脂性头屑的人更应注意。因为脂肪摄入多会使皮脂腺分泌皮脂过多，从而加快头屑的产生。

## 善怒者要养肝应多吃理气食物

肝郁气滞：主要症状：频频叹气、胸胁胀痛或串痛等。肝郁气滞症的病因多是郁闷、精神受到刺激或因精神创伤所致。

对策：首先要通过精神养生的方法来调节神志和情志，并针对病因采取疏导的方法来进行治疗。饮食上可多吃些具有疏肝理气作用的食物，如芹菜、蓬蒿、西红柿、萝卜、橙子、柚子、柑橘、香橼、佛手等。

肝火上炎：主要症状：失眠多梦、目赤肿痛、口苦口渴等。病因多为肝气久郁，或吸烟喝酒过度，或因过食甘肥辛辣之物所致。

对策：除应戒烟限酒、忌食甘肥辛辣的食品外，要适量多吃清肝泄热的食物，如苦瓜、苦菜、西红柿、绿豆、绿豆芽、黄豆芽、芹菜、白菜、包心菜、金针菜、油菜、丝瓜、李子、



青梅、山楂及柑橘等。

脾虚肝乘：主要症状：身倦乏力、食少腹胀、两胁胀痛、大便稀溏等。病因多是由于脾气虚弱，肝气太盛，影响脾的运行功能所致。

对策：要健脾理气为主，饮食上应多吃一些有健脾益气功效的食物，如扁豆、高粱米、薏米、荞麦、栗子、莲子、芡实、山药、大枣、胡萝卜、包心菜、南瓜、柑橘、橙子等食物。

医学科普畅销新书《前列腺疾病·居家疗法》免费向前列腺患者发放

**不用花您一分钱，好书读出健康来！**

科学的居家理念，让男人看后终生受益！



男性健康教育委员会的多位中医养生专家，历经多年搜集整理，于2012年编撰了一套科普丛书——《前列腺疾病·居家疗法》

(由人民军医出版社出版，刊号ISBN978-7-5091-4043-7)，该书一经发行就受到了广大读者的热烈欢迎。

该书系统的揭示前列腺炎、前列腺增生肥大、肾虚等病症的发病根源，更对当今

■ 健康心理：□□□

## 灾难面前 人的心理变化与应对

灾难事件发生后，亲历者常常会出现惊恐、紧张、焦虑等心理反应，生理反应方面可能表现出胃肠道不适、植物神经的紊乱、睡眠饮食问题，这些都是人经历突发事件时会出现的正常反应。而精神方面，会出现以下四种情况：

第一，一个月之内，当事人明显表现出精神运动性兴奋或精神运动性抑制，前者比如说话多、情绪激动，而后者可能出现缄默，不讲话，运动迟滞。

第二，在灾害发生后的短暂时刻，有的人会出现反应性精神病的表现，甚至出现幻觉、妄想，以及冲动性行为，这是急性应激障碍症。

第三，精神异常超过一个月以后，上述表现依然突出，症状持续三个月，属于慢性的创伤后压力心理障碍症。

第四，如果灾难发生半年后才出现精神异常，是延迟型的创伤后应激障碍症。

对于第一种情况，大部分经历过灾难性事件的当事人，不会发展成创伤后压力心理障碍症。因为每个人都有自我修复的能力，经过一段时间，可以从创伤中走出来，对这一类人不需要做什么。其他三种情况，还有其他的精神障碍，需要精神科方面的干预。干预包括药物干预以及心理干预。

## 晚上泡脚有益身体

祖国医学认为，人体五脏六腑在脚上都有相应的投影，脚部是足三阴经的起始点，又是足三阳经的终止点，踝关节以下就有六十多个穴位。如果经常用热水泡脚，能刺激足部穴位，增强血脉运行，调理脏腑，舒经络，增强新陈代谢，从而达到强身健体祛除病邪的目的。我国民间歌谣云：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼”，这是颇有道理的。

人们的脚掌上布了许多血管，故国外医学专家把脚掌称为人的“第二心脏”。脚掌上有无数的神经末梢与大脑相连，脚掌上还有通往全身的穴位，脚心上有个涌泉穴，按摩这个穴位，具有滋阴补肾，颐养五脏六腑的作用。所以按摩脚心能活跃经气，强壮身体，防止早衰，利于健康长寿。老年人经常按摩脚心，可防止脚部麻木，行动无力，脚心凉冷等现象。

归纳起来泡脚的好处有几点。1、按照医学上的解释，脚底有我们人体许多穴位，而热水泡脚，一则可以加速我们人体的血液循环，二来可以刺激这些穴位，使我们人体达到保健的功效，一般来说，以晚上9点泡脚为宜，该时泡脚，是补肾气的最佳时刻。2、泡脚可促进新陈代谢，加强体内循环，输送血液至足部末梢，可减少高血压、心脏病及中风等高危险疾病的发生。水的温度要够热，但不会烫伤，大约45摄氏度。温水中加入2大匙盐巴，盐有消炎杀菌、通大便的效果。3、泡脚的好处是可以促进脚底的血液循环，人体的脚底长期处于身体的最底部，在冬季微循环是很不充分的，泡脚有助于血液循环带走体内的废物并供给养分。泡脚可以通过神经反射起到治疗疾病的作用的。可以根据病情来调整泡脚用料的。每次泡脚时间半小时就可以了。

地址：仙霞西路779号3号楼 电话：52161710 传真：52161711 邮编：200335 Email:smzk@vip.citz.net 国内统一连续出版物号：CN31-0041 广告许可证号：3100520080026 周二、周四、周五出版 年价120元

本报常年法律顾问：上海市普若律师事务所 吴秋发主任 地址：浦东新区张杨路707号生命人寿大厦808室 电话：021-68879992 邮编：200120