

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、做大雁功,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。我无法确知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物

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;长在后颅窝,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,应及早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。”

吃太油腻性格暴躁头屑变多

饮食对人的影响可谓无处不在。喜欢油腻食物的人可要小心了,过食油腻容易造成性格暴躁,同时,头屑问题也随之而来。

吃得太油腻,会让人变得暴躁,而碳水化合物摄入过少,则会使人情绪低落。其中一组人员食用高脂肪低碳水化合物饮食,另一组则用多碳水化合物低脂肪饮食。

研究人员对数百名参试者进行了长达1年的跟踪调查发现,吃得油腻的人更容易发脾气、愤怒以及焦虑。研究人员解释,油腻的食物会影响大脑中某些化学物质的产生,从而使人情绪不稳定。而主食中的碳水化合物则能保持大脑中快乐激素的产生,让人情绪稳定与乐观。

研究者同时发现,少吃油腻的食物,保持碳水化合物的人,有利于减轻体重,减肥(减肥食品)效果也更持久。

少吃油腻食物减少头屑:头皮出现皮屑,这是皮肤新陈代谢、自我更新的一种生理现象,一般情况下不易被察觉。皮肤的表皮由生长到死亡,需要20—30天更换一次。

碱性食物的摄入:科学家发现头屑过多与机体疲劳有关。疲劳的原因是新陈代谢过程中一些酸性成分滞留体内,如乳酸、尿酸、磷酸等,使血液的pH值发生变化,造成机体疲劳。同时,也使头部皮肤营养受到影响。而多摄入碱性食物,可使碱性成分中和体内过多的酸性物质,使酸碱达到平衡。这不但

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B₂、B₆的食物:维生素B₂有治疗脂溢性皮炎的作用;维生素B₆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B₂的食物有动物肝、肾、心、蛋黄、奶类和蔬菜等。富含维生素B₆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。

■ 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,舒通经络,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。

人们的脚掌上密布了许多血管,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,可防止腿脚麻木,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,是补肾气的最佳时机。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、心脏病及中风等高风险疾病的发生。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。

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史所致。

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

男性市场盲目进补的现象进行了科学剖析,并介绍了近年来前列腺疾病治疗的新理论、新成果。该书倡导食疗养生的健康理念,指导患者如何通过当今流行的“居家‘食疗’”养生法,实现科学补肾、固本培元、远离前列腺疾病的愿望。

此书通俗易懂、图文并茂,读后茅塞顿开。目前,首次5000册《前列腺疾病·居家疗法》开始面向我市男性朋友免费发放。您只要拨打全国免费热线:

400-857-1188
即可报名免费索取,来电即送,赠完为止!