

■ 健康星闻

舞蹈家赵青：活出生命的精彩



的两大台柱子。

赵青人生风风雨雨，经历过不少坎坷。当回忆起往事时，她颇为感慨地说：“天灾”与疾病固然可怕，但精神上的颓废与厌世更为可怕，它会摧毁人的意志，使人成为一个失败者，被社会所淘汰。“我人生路上遇到过两次大的挫折，是平和的心态、坚强的意志，帮助我战胜了人生道路上的坎坷与曲折，终于到达了胜利的彼岸，迎来了人生的曙光。”

上个世纪五十年代，赵青以其艺术的天赋和刻苦努力，名闻遐迩。她主演的歌剧《宝莲灯》、《小刀会》、《长绸舞》、《刚果河怒吼》、《八女颂》等，被全国亿万观众所津津乐道，堪称歌舞剧的经典。正当她艺术如日中天之时，突然被打成“资产阶级文艺黑线人物”受到批判，不久她的父亲也被关押，双重政治压力像乌云般压在她的心头。此时的赵青十分痛苦，但头脑还是很清醒的：人生难免会有挫折，历史迟早会还我一个清白。她拿定主意，绝不走个别艺人经不起考验自杀轻生的道路。平和的心态帮助她度过了漫漫长夜，后又重返舞台，为人民翩翩起舞，并多次出国访问，赢得了人民的喜爱和尊重！

文/祝天泽 “我已是奔八的人了。自退休以来，我一直关注着我国舞蹈事业的进步与发展。我国舞蹈事业在为国家服务，为人民服务上应有更大的担当，有更多的作为！”这是著名舞蹈家赵青日前在接受采访时说的一番话。

赵青是中国电影大师赵丹之女，是新中国第一代舞剧表演艺术家，曾主演过许多中国经典歌剧，当年与郭兰英并称为中国歌剧舞剧院

舞剧《丹顶鹤》来赞美这位姑娘的美好人生。后来她又拿起喜爱的画笔，画起油画来。赵青没有接受过绘画的系统教育，儿时受喜爱绘画父亲的影响，也会涂上几笔，天资聪颖加上“拼命三郎”的艺术性格，使她的油画技艺长进很快。她尤爱画人物，周总理、鲁迅、齐白石、父亲赵丹……都一一入得画来，神态各异，栩栩如生。

2011年中秋节那天，“赵青新舞台”油画展暨赵青从艺60周年艺术文献展在中国美术馆举办，展出了她近年来的画作55幅。参观的观众络绎不绝，纷纷赞扬赵青画得好，自成一派。这一年11月，她还应法国巴黎绘画界的邀请，带着自己的作品到那里作了交流。赵青说：当一个人不能在原有的事业舞台上跳舞时，不必悲伤，不必哭泣，就要换一种活法，转移到其他自己熟悉的领域再翩翩起舞，这样同样能跳出美妙的舞蹈，实现人生的价值。这也叫“扬长避短”吧。

赵青说：有人说健康第一，我是十分赞同的。工作、事业上的成绩依赖于健康身体的支撑。没有健康，身体垮了，一切等于零。从这个意义上来说：我们要珍惜生命，爱惜健康。谈到老年人在健康上应注意哪些问题时，赵青说：以我之见，要“三个把握好”：一是把握好劳与逸的关系。过度劳累、过度休息均不利于健康。只有劳逸均衡，一张一弛，才能使生命之水长流不息。二把握好四季变化。人的养生、作息与服装增减要随着四季变化而变化，做到天人合一。违逆行事是不行的。三把握好饮食的度。大吃大喝，饮食过度，会使体内营养过剩，废物堆积，易产生各类疾病。饮食适当，营养供求平衡，才有利于健康。

宝宝“目中无人”
警惕自闭症



当你用食物或玩具逗引五六个月大的孩子，而宝宝却总是“目中无人”，不愿与你对视时，一定要引起注意，这可能是自闭症的先兆。

不过这么大的孩子，容易受到各种因素的影响，比如情绪因素、身体状况等，偶尔的几次异常表现还不能说明问题，如果在一段时间，比如几个星期、几个月持续出现类似表现，家长最好带孩子去医院就诊进行排查。如果到了一岁左右，孩子对自己的名字还没有反应或反应非常迟钝，家长更要高度警惕了。

儿科医生表示：“对于自闭症患儿来说，只有早发现、早干预、进行行为矫治，才能帮他们缩短与正常社会的差距，让他们早日融入社会。”

如果在孩子一岁前发现自闭症征象，可早期进行行为矫治，家长应多跟孩子说说话、多带孩子到室外玩耍，多接触别的孩子，并寻求医生的帮助，尽量早日帮孩子脱离“孤独的世界”。但一般来说，明确诊断儿童自闭症，最早要在一两岁，此时方可进行正规的治疗。

腰椎间盘突出患者应“动静相宜”

腰椎间盘突出虽不危及生命，但严重影响工作和生活。大多数人由于腰腿痛活动受限，因此常选择静养，而不愿多动。其实，休息和运动相结合才能真正缓解病痛。

随着年龄的增长，腰腿痛时不时地光顾，压力大，工作累也经常会引起腰椎间盘突出加重。因此防治该病要从多方面入手，病痛期的处理也非常关键，只有掌握了正确的辅助治疗的方法，才能帮助控制病情。

静：急性期要多躺。症状严重时，患者只要坚持采取卧床加牵引的简便疗法，即可缓解症状。卧床要选用硬板床。因睡在软床上，臀部深凹下去，头、脚则位置抬高，相当于直立时弓着腰，很不自然。最为适宜的卧具是在硬板床上铺上约7~9厘米厚的垫子，枕头高度以7厘米为好。这样，仰卧时可保持脊柱的四个生理弯曲，侧卧时脊柱也没有侧弯。

人体平卧时，重心下移，体重由头、

颈、肩、背、腰、臀、下肢及足跟共同分担，脊柱受力大大减轻，得到充分休息。局部血液循环改善，水肿消退，症状随之慢慢减轻。如同时进行牵引，使椎间隙轻微拉开，更加强了这种效果，自然好得快。

动：症状缓解后应适当运动。对于腰椎间盘突出患者而言，症状缓解后可尝试一些可舒缓腰椎压力的锻炼方法。如绕环运动——两腿略微分开，两手叉腰，以腰为轴心绕圈转动身体，先往逆时针旋转，再顺时针旋转。转腰时用力要轻柔，速度宜慢。此外还有倒步走——每天早、晚各1次，每次20~30分钟。

此外，腰椎间盘突出的患者病情得到有效控制后还可以尝试其他运动，如跑步、做操、打太极拳等，以此来增强关节的活动度、肌肉韧带的耐久性，使关节骨得到充分的营养，达到健骨强身的目的。

首家四星级专业体检机构诞生了

近日，由上海市社会医疗机构协会发起的第三批上海市星级社会医疗机构评审工作，已经揭晓，经由上海市卫生和计划生育委员会批复，首家四星级（目前最高星级）专业体检示范单位也诞生，上海国宾医疗中心经过专家们的实地调研、评审，获此殊荣。这是该协会评选三年来，首次评出的四星

级示范单位（社会体检机构），爱康国宾集团参评的三家体检中心，除上海国宾医疗中心评为唯一一家四星级外，另有两家也评上三星级示范单位。

上海国宾医疗中心创始人周雅芳院长表示：评上四星级不是终点，是追求更高标准的起点，我院一定要按照市社会医疗机构协会的要求：继

续秉持“以客人为中心”、“以质量为核心”的办院理念，把诚信待客、规范管理、持续改进医疗服务质量、保障医疗安全作为落实整改工作的核心内容，为广大体检客人提供更优质、高效、安全、便捷的医疗服务，以更好地满足人民群众多层次的保健医疗服务需求。

（仁）

多翻身 腹部保暖 有效提高老人睡眠质量

大多数老人都有失眠、易醒等症状。那么究竟老人在睡眠时有哪些注意事项呢？专业人士建议老年人可以通过多翻身、注意腹部保暖等方法来提高睡眠质量。

清心养神。“营卫二气”有规律的运行产生了人体正常的睡眠周期。而阴阳失调、营卫失度就会造成夜不能寐。老人睡觉时更应该讲究先睡目，后睡心。若是实在睡不着可以听一听《黄庭禅坐》等，并跟随着节奏放松身体，直至入睡。

不可仰卧。睡眠姿势多种多样，究竟怎样睡才对健康有利呢？关于睡眠姿势，先辈们留有“睡如弓”的说法，当侧右身而睡时就把右脚弯曲，右臂也弯曲，用手托着脑袋，而左脚自然伸着。科学家认为右侧卧位有利于减轻心脏负担及肝脏血液流入。老人若是仰卧睡觉，心肌缺氧就会诱发心绞痛，心脏冠状动脉形成粥样硬化和供血不足，便会加重病

情。

多翻身。老人晚上睡觉如果睡不安稳，可以多翻身。这是为了促进血液流通，经脉顺畅，否则可能出现身体僵硬，腰肋疼痛等症状。日本学者认为，人在睡眠过程中姿势并不是固定不变的，刚入睡时能保持一种姿势，也很平静，但不久就开始翻动，在整个睡眠过程中，体位变动20~60次。

就寝灭灯。老人若是睡觉不关灯，容易心神不宁，即使入睡也不安稳，容易醒来。但有些老人夜尿频多，晚上不亮灯很不方便。可以开一盏小灯，但须背对着床帐，不要让灯光照射到眼睛。

腹部保暖。意思是腹部乃气血运行的重要场所。人在睡眠时，进入安静的状态，气血运行较为缓慢，寒邪易于入侵，因此睡眠时一定要让腹部温暖。特别是老年人和小孩，更应该注意这一点。

星级示范单位

上海市卫生和计划生育委员会
上海市社会医疗机构协会
二〇一五年三月