

■ 健康星闻



## 龚兆源：长寿有三好——好眠、好动、好心

说一个人生死由天来决定，老天爷早就安排好了。我是共产党员，是唯物主义者。我相信健康与遗传、医疗条件、社会环境等因素有一定关系，但更多地决定于健康的生活方式，我信这个理！

龚兆源是新中国工业第一代奠基人，人们称他为“工业巨擘”。“身离心不离，永远跟着党。”离休后，龚老仍十分关心国家大事。他家里订了解放日报、新华社每日电讯、参考消息等各种报纸，来了总要浏览一下，有的文章还要仔细地读上一遍。每天晚上的中央台新闻联播节目是必看的。龚老说：我虽然离休了，但还是一名共产党员，是党领导下的一名战士。要继续关心国内外大事，思想上政治上与党保持一致，要与时俱进，不能落伍。

龚老最大的爱好是与老友聚会。或者在饭店摆上几桌，或者在家中，让保姆烧一些可口的菜肴予以招待。参加聚会的有当年上海石油化工总厂、工业战线的老领导、老同事、老朋友。聚在一起谈笑风生，回忆过往，畅叙友谊，瞻望未来，真是不亦乐乎。他们还组建了

一个老年健康促进会，互相交流健康与养生方面的体会。龚老说：这样的活动好，倾吐了心声，愉悦了身心，对健康与长寿很有帮助，人生过得很有意义！

谈到龚老为何能如此高寿、跨越百岁？保姆解开了其中的奥秘：龚老坚持三条——睡好觉，勤动身，心眼好。

睡好觉。龚老每天晚上九时睡觉，第二天七时起床，每天保证睡足九个小时。龚老说：睡眠占到一个人三分之一时间，特别重要。睡眠好有利于人体排毒，修复身体，因此被称为“人体的保健医生”。

勤动身。80岁以前龚老每天都要出去锻炼身体。坚持洗冷水澡。而今101岁了，他睡觉前还坚持自己洗澡，不麻烦别人。龚老说：动使血脉活络，动则不衰，这是有一定道理的。他主张退休后的老年人适当做点家务，如洗衣、买菜、打扫房间与做饭，这样对健康有好处。

心眼好。龚老心地善良，乐做好事，在所居住的地区群众中有口皆碑。国内一些地方发生重大自然灾害，龚老得悉后总是积极捐款

捐物。别人送来的营养品他不吃，转送给别人或经济贫困者。有位朋友向龚老借款7万元，因经济情况不佳还不上，龚老一挥手说：人家生活有难，算了，不要勉强人家。一次，保姆与一位磨刀人为磨刀讨价还价，龚老发话了：人家生活很艰难的，多给人家一点钱嘛，不要斤斤计较。有一次朋友送来了一箱苹果，他把差苹果拣出来留下自己吃，而把好苹果送给了人家。龚老说：现在人们的生活水平还有一定差距，富人要帮助穷人，好一点的要帮助差一点的，大家都是兄弟姐妹，像一家人就要互助友爱。古语云仁者寿。这种宽容、大度、善良的品质，渗透在龚老的血液中，不仅形成了良好的家风，也造就了龚老的高寿。

对于疾病，龚老的观点是：人老了，年纪上去了，难免会有这样那样的疾病，但只要对生命构不成威胁，问题不大。关键是要遵医嘱，按时服药，控制住疾病的发展。有的患高血压的老人不服药，出现了中风等情况，那就不好了。因此还是要高度重视疾病，战略上藐视它，战术上重视它。

### 保养耳朵要牢记这五点

如果突然失去了听力，你敢想象吗？耳鼻喉头颈医生告诉你保养耳朵的五个方法，唤醒你的爱耳意识。

避噪音。人倘若长时间接触机器轰鸣、车辆喧闹、人声喧哗等各种噪音，会使原本开始衰退的听觉更容易疲劳，听力急剧减退，甚至引发噪音性耳聋。

戒挖掏。经常用耳勺、火柴棒掏耳朵，容易碰伤耳道，引起感染、发炎，还可能弄坏耳膜。耳道奇痒难受时，可以用棉签蘸少许酒精或甘油轻擦耳道，亦可内服维生素B、C和鱼肝油。

慎用药。尽量避免应用耳毒性药物，如

庆大霉素、链霉素、卡那霉素、新霉素等，因为老年人解毒排泄功能低，应用这些药物容易引起耳中毒而损害听力。

常按摩。按摩耳垂前后的翳风穴和听会穴，可以增加内耳的血液循环，有保护听力的作用。宜每日早晚各按摩一次，每次5-10分钟。

熄肝火。老年人如经常处于急躁、恼怒的状态中，会导致植物神经失去正常的调节功能，使内耳器官发生缺血、水肿和听觉神经营养障碍，这样就可能出现听力锐减或暴发耳聋。因此，老年人要尽量保持轻松愉快的良好心境。

## 爱康国宾健康体检 管理集团

## 上海国宾医疗中心

地址：西康路252号

电话：62473737

沪医广[2018]第08—23—C420号 有效期至2019年8月22日

上海钟哥

# 新教材全解

2018年百位名师合力修订 升级改版

《新教材全解》是根据新课标教材编写的一套优质图书，丛书按老师讲课和学生学习的顺序对教材进行全方位讲解。每课的题目、背景讲深讲透，为深入理解课文内容做准备；每课内容进行详细分析、讲解，难点、重点进行逐一梳理归纳，升华对教材内容的理解和感悟；每课练习逐一进行精心指导，科学地点拨并给出合理的答案。

总之，《新教材全解》做到了教材内容全解、教材习题全答、教材资料全有。



#### 教师有了它

分析教材更透彻，课前备课更轻松，上课讲解更有效

#### 学生有了它

预习课文有目标，听课学习有头脑，学习成绩步步高

#### 家长有了它

不用再花冤枉钱，家庭辅导有方向，孩子进步心也欢

上海名师

耗时五年

倾力打造

畅销十年