

# 母亲教我不抽烟

我的母亲年轻时就寡居。她含辛茹苦，把我们兄弟四个抚养成人，异常艰难。可是我的大哥刚成人就背着母亲偷偷地吸烟。母亲发现后，十分伤心。大哥是长子，在母亲心目中占着极其重要的地位。爱之愈深，责之愈严，母亲对大哥从劝说打骂，却始终无效。后来，我的小弟居然也学着大哥吸起烟来。母亲虽然费尽了心机，使尽了各种办法，也未能制止他们抽烟。为此，母亲感到极为痛心和失望。

一天，母亲十分严肃地对我说：“国典（我的乳名），你长大了，不要学你的两个哥哥去抽烟。抽烟损害身体健康，绝不是好事，你能不做到一生不抽烟？”我深深理解母亲对两个兄长的担忧失望，以及对寄予的殷切希望，当即表态说：“我一辈子都不抽烟！”她听了我的回答，欣慰地笑了。从此，母亲的教诲和期望，深深刻在了我的心上。

我于1949年参加革命，在湖北省应城县（现已改为市）税务局工作近十年，由稽查员干到局长。有了自己的工资，也就有了抽烟的条件。可我不但自己不抽，还在大会上宣传吸烟的害处，劝大家不要抽烟。“吸烟是花钱买痛苦，是损害身体的坏事，是一种慢性自杀，也是资本家向税务干部进攻的糖衣炮弹。”后来，我担任共青团应城县委书记时，同县、区、乡团干部一道倡议，团干部带头不抽烟，做团员和青年的表率。

一转眼，我已参加工作多年，母亲对我是否吸烟依然是常系心中，密切关注。直到她生命的终点。母亲常常看到有人递给我香烟，而我却婉言谢绝，老人家为此感到十分欣慰：“你有心，当干部不吸烟，真不简单。很好，很好！”母亲的表扬，既是对我的鼓励，也是对我的鞭策，更加坚定了我

的信心和决心。后来我历任区、县、地各级领导职务，同方方面面的人士有着广泛的接触、频繁的交流，更有了“良好”的抽烟环境和条件。会议桌上、宴会席上、宾馆房间里，面对随处可见的高级香烟，我都无动于衷。每当人们殷勤地向我“劝”烟，我都拱手相告：“谢谢，不会。”有人用香烟向我送礼，我以不吸烟为由而拒收。同时，我也十分注意防止被动吸烟。只要会议室、居室和车中烟雾弥漫，即使冬天，我也要亲自动手打开窗门，吹走烟雾。

我拒吸香烟，引来了一些同事的讥讽，说我是“妻管严”、“吝啬鬼”。我也不作任何解释，总是一笑置之。更有甚者把香烟点燃，递在我的手上，并打赌说：“只要我吸一口，他们就请我吃‘大餐’。”可是，我宁肯让香烟自燃自灭，也不为所动。现在我已年近古稀，仍然时刻记着母亲生前对我的殷切希望——“不要吸烟”。

我亲眼见到大哥和一些朋友因吸烟患病而过早地离开了人世，也见到有的领导和同事因吸烟患上气管炎、肺气肿、癌症等多种疾病，久病缠身，咳嗽不已，不仅本人痛苦，又污染空气环境和影响他人的健康。

在这些吸烟受害的事实面前，我也受到了深刻的教育，下定决心要一生远离香烟。如今我年近古稀，从不咳嗽，身板硬朗，自己未受罪，家人未受累，为国家节约了医疗费，也从未因收受香烟等礼品而开后门、犯错误。所有这些，都要感谢母亲对我的教诲，这使我终身受益。在我的影响下，优良传统代代传，我的孩子都不抽烟，连我的侄子们也不抽烟。

文/陈世高



## 冬练还要看天气

# 风不练 雨练 雾不练 雪练

### 时令保养

进入冬季，气温降低，天气多变。什么样的天气适合体育锻炼呢？这里面可是大有学问。

风不练 据有关研究资料，对人体影响最显著的是温度，但人体对冷热的舒适感不能从单一的气温来衡量，还须考虑风速等气象条件。比如，气温为-4℃，风速为33公里/小时（5级和风），相当风寒温度是-15℃（-4-33×0.345=-15），也就是说，此时人体要抵抗-15℃的严寒，而不仅仅是-4℃的轻寒。而且，传统医学把风、寒、暑、湿、燥、火合称为“六淫”，是使人罹患疾病的六大因素，其中尤以风为“六淫之首”。所以在冬季，风力过强的天气应该适当减少室外活动。

雨练 下雨时，空气中含有大量的阴离子。阴离子能使人的血压下降，刺激造血系统功能，使异常的血成分趋于正常；可改善肺的换气功能，增加血的吸收量和二氧化碳的排出量，使呼吸及脉搏次数减少并变得均匀；可调节中枢神经系统的兴奋和抑制状态，改善大脑皮层的功能状态，使人精神旺盛，工作效率大为提高，可促进机体的新陈代谢，加速组织的氧化还原过程和提高机体的免疫力等等。总之，阴离子对人的健康的促进是极其全面的，被誉为“空气维生素”。所以，有人将雨天

锻炼称为“雨水疗法”。当然，雨天锻炼也要因人而异，并且要准备好防雨、防寒的措施。

雾不练 白天工业生产释放的一氧化碳，人群呼出的二氧化碳，汽车排放的氮氧化物、烃氧化物、硫化物等等，待到夜晚气温下降时，都沉降于近地面处，不易散去。如果早晨的相对湿度在80%以上，就会出现雾，上述各种有害有毒气体，便如数不胜数地夹杂。这时，如果在雾中锻炼，就会大量吸入污染的气体，极易诱发和加重气管炎、咽喉炎、结膜炎等各种疾病，得不偿失。

雪练 污染物易附着于雪花上，从而使空气变得清新。雪花也会产生大量的阴离子。所以，一场雪后，会感到空气格外新鲜、清爽，精神也会为之一振。此时，进行锻炼于人体健康极其有利。当然，雪后天寒路滑，应特别注意防冻、防滑。

文/张乾

# 老寿星巧做虎头鞋

——记安徽省淮北市104岁的陈张氏

### 寿星故事

104岁的老母亲陈张氏仔细梳理着花白的头发。明媚的阳光在百岁老寿星洋溢着幸福的脸上增添了一抹动人的光彩。

看到笔者进门，面色白皙、神采奕奕的老人热情地招呼我坐下，面对镜头十分坦然，落落大方。陈传祥笑说，老母亲喜欢热闹，也被采访惯了。

陈传祥说，老母亲生于1900年2月10日，是安徽省濉溪县徐楼镇张桥人。父亲早在1960年去世，老人独自把三男二女五个子女拉扯成人。老人一直在农村劳动，70多岁时被自己接到城里生活。

老人平素不挑食、喜清淡，一日三餐简单而又有



老寿星在乐呵呵地做着虎头鞋。

营养：早上稀饭里放几个大枣，泡半根油条，中午一个鸡蛋，加一小块酥饼和一碗骨头汤，每天下午冲一碗芝麻炒面，加白糖热乎乎地喝下去；晚饭则喝粥或汤。老人还十分喜欢吃瓜果，夏天每日吃西瓜或糖拌西红柿；秋冬喜欢把苹果去皮削成片，加糖吃得津津有味。老人起居很有规律，每天晚上9点准时上床睡觉，早上8点起床，很少生病。老人极爱干净，夏天每日自己洗澡，冬天半月洗一次，换下来的衣服大都是自己动手洗干净。老人为人平和善良，坦荡豁达，平时喜欢看戏，爱和街坊邻居拉家常。

老人静坐在一旁听我们谈话，满是皱纹的脸上写满了笑容，手却不闲着，整理着一小篮花花绿绿的碎布头。陈传祥笑着说：“老母亲还有一手绝活——喜欢做小婴儿的虎头鞋，双手整天不闲，也算是一种健身活动吧！”老寿星听了走到屋里，抱出几双精致玲珑的虎头鞋给笔者看：毛绒绒地拼绣出的虎眼、虎耳、虎须，色彩搭配艳丽，针脚细密，栩栩如生，憨态可掬。令人惊奇的是，老寿星做这些针线活从不戴眼镜，自己穿针引线，不需别人帮忙，三五天就可以做成一双。老人做的虎头鞋远近闻名，不少人慕名而来为孩子求做，为的是讨个福寿双全的吉利。听到笔者啧啧赞叹，老寿星倒红了脸：“现在不行啦，有时候做活想打盹呢！”

由于起居有节，生活规律，老寿星的满头华发近几年又生出了不少黑发，真有返老还童的样子。老人有21个孙子，28个重孙子，四代同堂。其中有4个重孙考入全国重点大学，还有一个重孙子正在读博士。后。子孝孙贤，老寿星其乐融融。当地政府也非常关心这位健康长寿的老人，除了每月发给100元生活补助费，逢年过节还登门看望并送来礼品和慰问金。家里虽然不是大富大贵，但老人过得很开心，常感叹自个这辈子值了：“好吃的吃了，好看的看了！”

临别时，老寿星亲自把笔者送到大门口，并再三叮咛常来家坐坐。看着老人慈祥幸福的笑脸，笔者衷心地祝愿她身体更健康，生活更美好！

文/徐志勤 图/孙虹翔

## 话题面对面

人体内的有毒物质主要来源于两个途径：一是大气与水源中的污染物，通过呼吸及进食侵入体内，如铅、铝、汞等重金属；二是食物在体内代谢后的废物，如自由基、尿酸、硫化氢等。下列方法可帮您及时清除体内毒素：

主动咳嗽法 自然界中的粉尘、金属微粒及废气中的毒性物质，通过呼吸进

# 排毒不用药

入肺脏，既损害肺脏，又通过血液循环而“株连”全身。借助主动咳嗽可以“清扫”肺脏。每天到室外空气清新处做深呼吸运动，深吸气时缓缓抬起双臂，然后主动咳嗽，使气流从口、鼻中喷出，并吐出痰液。

饮水冲洗法 多多饮水，可以促进身体新陈代谢。每天清晨空腹喝一杯温开水，有利于大便通畅以及毒素从尿液中排出。

运动出汗法 皮肤也是排泄毒素的途径，主要通过出汗的方式，让毒素随汗液排出体外。

巧用食物法  
1. 常饮新鲜果蔬汁。新鲜果蔬汁是体内“清洁剂”，它们能解除体内堆积的毒素和废物。  
2. 常吃海带。海带对放



关于排毒的方法我们已经听得太多，到底怎样化解毒素危机呢？靠药物、洗肠，还是手术？其实，人体有一套动态、立体、完善的排毒系统，只要给予他们充分援助，你就能打一场漂亮的“排毒战役”！

大脑 大脑虽不是直接的排毒器官，但精神因素明显影响着排毒器官的功能，尤其是压力和紧张会制约排毒系统运作，降低毒素排出的效率。

援助方案：保证充足的睡眠，放松心情，给大脑减压。

淋巴系统 淋巴系统是除动脉、静脉以外人体的第三套循环系统，充当着体内毒素回收站的角色。全身各处流动的淋巴液将体内毒素回收回到淋巴结，毒素从淋巴结被过滤到血液，送往肝脏、皮肤、肾脏、肾脏等被排出体外。

援助方案：每天洗10-15分钟温热水浴，以促进淋巴回流。天冷时可每天用热水泡脚代替。

肺 肺是最易积存毒素的器官之一。每天有近1000升的空气通过呼吸进入肺中，空气中漂浮的许多细菌、病毒、粉尘等有害物质也随之进入肺部。当然，肺脏也能通过呼气排出部分入侵者和体内代谢的废物。

援助方案：空气清新的地方或雨后空气清新时练习深呼吸，或主动咳嗽几声帮助肺脏排毒。

肝脏 肝脏是人体最大的解毒器官。它依靠奇特的解毒酶P450将食物转换成对人体有用

的物质。但食物中的某些毒素却可能残留在肝脏中。

援助方案 练习瑜伽。瑜伽是顶级的排毒运动，能够改善器官的紧张状态，加快其血液循环，促进排毒。

皮肤 皮肤受毒素影响最明显，但也是排毒见效最快的地方，能够通过出汗等方式排除其他器官很难排出的毒素。

援助方案：每周至少进行一次使身体多汗的有氧运动。

肾脏 肾脏是人体重要的排毒器官，不仅能将血液中的毒素过滤掉并通过尿液排出体外，还担负着保持人体水分和钾钠平衡的作用，控制着和许多排毒过程相关的体液循环。尿液中毒素很多，若不及时排出，会被重新吸收入血，危害全身健康。

援助方案：充分饮水。不仅可稀释毒素在体液中浓度，还能促进肾脏新陈代谢，将更多毒素排出体外。

大肠 食物残渣滞留在大肠内，在形成粪便的过程中，会产生吲哚等有毒物质，再加上随食物或空气进入人体的有毒物质，使得粪便中含有大量毒素。和尿液一样，粪便若不及时排出体外，毒素

也会被身体重吸收，危害人体健康。

援助方案：养成每日清晨规律排便的习惯，缩短粪便在肠道停留时间，减少毒素的吸收。多吃粗纤维食物可以促进肠蠕动，防止便秘。

文/春鞠

# 骨痛为何“找”老人

一天，一位老人来到浏阳市人民医院普外科诊室，一进诊室就问医生：“不是上了年纪的人都会得骨头疼、关节疼的病吗？”这一问还真把值班的陈医生问住了。

研究证明，骨关节疾病的病因与局部血液循环障碍有明显关系，即局部血液回流不好，造成血液瘀滞，骨内压力增高，从而发生骨质增生。老年人体内各器官功能衰退，再加上活动量减少，必然影响血液循环系统，会出现血液瘀滞甚至导致骨质增生。但身体素质不同，骨关节的活动量不同，机体衰老的速度不同等等，都会对骨质增生的发生产生影响。

骨质疏松也是骨痛的常见原因。老年人由于体内激素水平的变化，影响钙的吸收和利用，在骨组织中的表现为骨质疏松。医学研究发现，体育活动少、长期低钙饮食、身材瘦小、长期大量高蛋白饮食、长期服用某种药物（如碱性药物）、胃病、长期饮酒、大量吸烟、嗜咖啡等等都是导致骨质疏松的因素。

此外，老年性糖尿病等疾病造成的缺血性血管病变，在还没有出现肢体坏死之前，也是以“骨痛”为主要表现的。但病在下肢出现行走时疼痛加剧，休息能使之缓解，或有发烧、或肢体胀，皮肤颜色改变等等。

老年骨痛者中有少数是恶性肿瘤的病人，如骨髓瘤、转移癌。一提到恶性肿瘤，人们常常是“谈癌色变”。很多医生都在工作中遇到过这样的病人，怀疑骨痛为癌症所致，十分的恐惧不安。其实，骨痛的原因很多，应该由医生综合病人的全面

文/谭西顺



## 骨折后小心血管“生病”

老年人在发生骨折后普遍存在着伴发心脑血管疾病的现象，甚至因骨折后并发的脑血管疾病的恶化而导致死亡。

那么，老年人骨折后为什么容易诱发心脑血管疾病呢？研究人员研究后认为，主要由以下三个方面的原因引起的：

一、老年人骨折后发生剧烈的疼痛，引起交感神经兴奋，肾素-血管紧张素-醛固酮系统活性上升，导致血压增高，严重时造成脑出血。

二、骨折及手术后，机体处于高度应激状态，儿茶酚胺浓度增加，可直接

损害心肌。三、长期卧床，血液流动缓慢，脑缺血、缺氧加重，也可引起心脏传导和自律性改变。又因老年人心脏功能衰退，所以心律失常比较多见。

因此，老年人在骨折后，应密切密切监护血压、心律变化，一旦出现异常应早期积极治疗。对骨折后出现的心脑血管病要采取积极措施，防止恶化。平时还应积极防治高血压、糖尿病、肥胖及高血脂症，提倡多运动，低热量、低脂肪及低盐饮食，控制体重，预防和延缓老年人心脑血管病的发生。

文/韦广亚

# 调节情绪就是调节健康

### 养生心得

在周围的朋友中观察一下，你会发现，那些平时情绪稳定、乐观开朗的人，看起来总是比他们的实际年龄更加年轻；而那些意志消沉、难得一笑的人往往是未老先衰。早在几千年之前，古人就已经注意到压抑的情绪会给健康带来危害：“悲哀忧伤则心动，心动则五脏六腑皆摇。”可见情绪对健康的影响是多么之大。

现代人的生活节奏不断加快，有时人的情绪也随之在短时间里发生强烈的变化，造成人体内部各个系统，特别是内分泌系统的功能紊乱。抑郁导致消化活动的降低，而狂喜则可能使呼吸器官发生痉挛，焦虑增加排尿次数，激动使血压增高，愤怒常伴有热汗淋漓，恐惧会冷汗涔涔。日积月累，大伤于健康。相反，愉悦的情绪则使人

气色润泽，神采飞扬。实际上，在我们每一个人的体内，都有一个强有力的“健康卫士”，他就是良好的情绪，任何保健品都更加有效。所以说，在某种程度上，调节情绪就是调节健康。

不管我们如何想按照自己设定的道路走下去，也不可能完全摆脱社会、环境和复杂的人际关系带来的影响。生活中情绪的波动不可避免，快乐虽然经常有，但痛苦也是任何人都无法避免的。个人的挫折和失落，社会的不公和命运的捉弄……所有这一切，你能够消极躲避吗？无论是介子堆、范蠡，还是张良、严子陵，过往的隐士已成为历史，不足为今人所取。

所以，当负面情绪积压的时候，就必须将它及时宣泄出去。要么如烟消云散，消失于无形；要么化作激流，推动人生冲向一个又一个高远的境界。至于宣泄的方法，我个人的经验是，轻则蒙头睡上一觉，既可化解郁闷，又

能养精蓄锐。如果不良情绪来势凶猛，最好的排解办法莫过于体育运动。当你尽情挥洒汗水，胸中沉积的块垒会化作锐气和豪情，成为你继续前行的助推剂。

运动是紧张生活的润滑剂。运动不仅强健人的机体，还能有效地调节人的情绪。随着运动时体内各器官的活动加快和迅速舒展，精神也会同时振作起来。所以运动中运动后的心情总是比平时更加高涨，感到分外的兴奋和愉悦。

也许你不是天生的“乐天派”，但是良好的情绪却可以随时培养。我们虽然无法改变客观环境，却可以使自己尽量适应环境，尽量少受干扰。珍惜你的“现在”，珍惜你的工作、你的家庭、你的朋友，而不为小事怨天尤人。要知道，世界上最可爱、最真实的东西，就是你眼前的时光，就是你已经拥有的一切。“天下之乐无穷，而以适意为悦。”然也！

文/何德芳