

仁者成功 仁者寿

话题面对面

人际关系,是社会关系的“横断面”,是个人微观环境的直接影响源。美国卡内基工业大学的研究人员曾对10000人的个案记录进行了分析,结果发现:“智慧”、“专门技术”和“经验”,只占成功因素的15%;其余的85%,取决于良好的人际关系。美国哈佛大学就业指导小组对数千名被解雇的男女进行了综合调查,发现人际关系不好的人高出两倍多;对每年调动人员的调查发现,因人际关系不好而无法施展其所长的占90%以上。除了工作外,人际关系对人的影响还表现在很多方面,比如保健养生。

我们该如何面对这繁冗复杂的人际关系之中,做好保健养生呢?孔子提出的“仁”的理念,值得我们借鉴。“仁”者,以“爱人”为主体,以“博施济众”和“推己及人”为两翼。一个人要想自己事事行得通,首先要帮助别人,帮助别人行得通,要想自己站得住,首先要帮助别人站得住,所谓“己欲立而立人,己欲达而达人”;同时,一个

人自己不想要的,就不要强加给别人,所谓“己所不欲,勿施于人”。

社会心理学告诉我们,社会是个开放性的大系统,人与人之间关系统

生理与心理互相作用的结果。从现代身心医学看,在身心致病过程中,心理因素往往起着主导作用。有些疾病,虽起于生理,但不良心理因素往往使之激化,有些疾病很可能就起于心理。因此,我们要维护健康,活得有生气,心底必须存有“仁”字。

我国已故著名儿科医生董廷瑶90岁高龄时,耳能听,目能视,腰背挺直,血压不高,每周出诊三天半。人们向他请教健康之道,他说:“我有今日之健,也许是待人宽厚,时时处处为他人着想,专心工作的缘故。老子说:‘用志不分,乃凝于神。’所以,我工作虽忙,能过午不知饥……我秉性耿直,心怀坦荡,这很容易得罪人,偶有情绪,每作比喻,借以平静,平时考虑业务多,计算物质少。在十年动乱中虽遭迫害,思虑一生治病救人,问心无愧,精神上还能保持稳定。”

董老这席朴实无华的话,既是“仁”者的诠释,又是“仁”者寿的印证,确是至理名言。

老年人如何做到心底存“仁”?萧伯纳说:“人生不是一支短短的蜡烛,而是一支由我们暂时拿着的火炬。我们一定要把它燃得十分光明灿烂,然后交给下一代的火炬。”因此,老年人延年益寿,应以“仁”字当头,发挥余热,造福于民。从小的方面来说,老人在家庭要宽厚待人,力所能及地帮助家人操持一些家务;掌握好家庭的舵,教育晚辈勤劳、诚实、和睦相处;与家人共患难,同欢乐,把家庭建设成为社会的一个健康的细胞。从大的方面来说,老人运用自己丰富的社会经验,运用自己的影响,发挥余热,帮助周围需要帮助的人们,解决一些困难,主持公道,维护社会公共秩序。

文/张洪军

呼吸到脐 寿与天齐

呼吸通常分为胸式呼吸和腹式呼吸两种。胸式呼吸又称为上肺呼吸,是一种浅呼吸。使用这种呼吸方式时,人们易处于兴奋,甚至精神紧张的状态。腹式呼吸也称为横膈膜呼吸,是一种深呼吸。一些研究表明,腹式呼吸能使人体放松,使脉搏、血压稳定,养生法中就有“呼吸到脐,寿与天齐”之说。

所以,多练习腹式呼吸,可以让身体获得充足的氧气,能有效缓解压力,促进健康。做胸式呼吸时,只能使肺的中部和上部充气,肺的底端却没有完全运动。做腹式呼吸时,腹部鼓起,会让位于肺部下方的横膈膜下降,使肺的底部大量充气。吐气时肚子往里缩,使横膈膜上升,压缩肺部,挤出里面的空气。这种使用横膈膜的呼吸法,可给肺部充足的氧气,让人精力充沛。

是以舒适姿势站立或坐着、躺着,自然放松肩膀,用鼻子深吸一口气,使腹部膨胀肚皮鼓起,气吸到最饱满时,再缓慢地用鼻子呼气,肚皮放松,肚脐同时向内缩,使腹部凹下去,如此反复练习。刚开始练习时可将双手放在腹部,腹部隆起时,胸部不要跟着起伏,久了就能抓到诀窍。睡前练一练腹式呼吸,效果更佳。文/晓卫

腹式呼吸正确的做法

冬季防治感冒三部曲

天气寒冷,人们患感冒的机会增多。现将预防感冒的“三部曲”介绍如下:

第一部:遇冷做腹式呼吸。外出活动时,有时因天气突然变化,所穿衣服不足以御寒,人们往往会把身子往一块紧缩,其实这样做是不对的。此时应放松身体,立刻做腹式呼吸。方法是将两手抬至胸前,并将两手臂略向外扩张,做深呼吸,这样就可以增强抗寒能力,不致感到冷了。

第二部:身冷搓后颈。如果冷气已侵入肌肤,感到全身发冷,就用手掌使劲搓后发际处,搓到出汗,就可避免感冒的发生。

第三部:擦葱、姜、盐。如果已经有了感冒的感觉,如唾液发黏,浑身发酸,那就将葱白、生姜各20克捣烂,加盐3克,用纱布包好,顺序摩擦胸前、后背、手心、肘窝、脚心等处,然后盖被睡觉,略出点汗后感觉就会好多了,不致发展到感冒。但两天内要注意防寒,以免反复。

文/丁磊

冬季健身三“要”

热身活动要充分 气候寒冷时,人体各器官会出现保护性收缩,肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低,肌肉的粘滞性增强,关节活动范围减小,再加上空气湿度较小,所以身体会感到发僵,不易舒展。此时如果不做热身就开始剧烈活动,往往会造成肌肉拉伤、关节扭伤。所以,在冬季进行健身锻炼,尤其是在室外时,首先要做好充分的热身活动,通过慢跑、徒手操和轻器械的少量练习,使身体发热至微微出汗后,再投身到较为剧烈的健身运动中。

衣着厚薄要适宜 冬季进行健身运动,开始时多穿些衣物,衣物要柔软,不能过紧。热身时,就要脱去一些厚衣服,再进入正式的健身锻炼。锻炼完后,切不可站在风大的地方吹风,而应尽快回到室内,擦干汗水,换上干净衣服。

俗话说“寒从脚下生”,由于人的双脚远离心脏,血液供应较少,加上脚的皮下脂肪薄,保暖性差,所以脚容易受寒。冬季在室外活动的人都会有这

样的体会,脚特别容易感到冷。所以,冬季穿鞋是有一些讲究的。平时有些老人喜欢穿健身鞋过冬,这样不好。因为鞋底导热快,不锻炼时脚掌容易受寒,以致引发冻疮、关节炎等疾病。

环境要舒适 冬季人们习惯把健身房的窗子关得紧紧的,这样房间内的空气很不利于身体锻炼。若十多个人同时进行锻炼,一小时就可产生200升以上的二氧化碳。再加上汗水的分解产物,消化道排除的不良气体等,会使室内空气受到严重污染。人在这样的环境中会出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象,锻炼效果自然不佳。因此,在室内进行锻炼时,一定要保持室内空气流通、新鲜。另外,冬季也不宜在煤烟弥漫、空气浑浊的庭院里进行健身锻炼。同时要注意,气候条件太差的天气,如大风沙、大雪或过冷天气,暂时不要到室外锻炼。若想到室外锻炼,应注意选择向阳、避风的地方。

文/丁海霞

老来更该俏



人到老年,生理和心理上都会发生很大变化,很多老人会程度不同地产生“日落西山”之感。此时,越是不去打扮,越孤独寡言,就越显得老态龙钟。如果随时注意自己的着装、仪表和风度,就会觉得“我还年轻”,在心理上获得一种快慰和平衡,而这种心理状态对健康是十分有益的。

医学家研究发现,一个人在心情愉快时,体内可分泌出大量有益激素和酶类物质,可将血液的流畅、神经细胞的兴奋及脏器的代谢活动调节到最佳状态,从而促进人体的生理功能,提高机体的防御能力,减少多种疾病发生,特别是可降低严重危害老年人健康的高血压、动脉硬化、冠心病、癌症等疾病的发病率。有关专家

最近对我国上百名60至80岁衣着比较讲究的老年人进行了一次调查,发现他们中的绝大多数要比实际年龄显得年轻,一个很重要的原因是得益于“老来俏”。

时下,随着物质文化生活水平逐步提高,越来越多的男性老年人爱穿西装,系色彩鲜艳的领带;老年妇女喜欢穿色调亮丽、款式新颖别致的衣服。这是一种可喜的现象。但也有些老年人存在“人老珠黄还美个啥”的思想,有的甚至怕人家笑话自己“老不正经”等等,不愿打扮,不敢俏。其实这都是不必要的。当然,穿着打扮各有爱好,而且俏也要有个度,有一个因人而宜的问题,俏得不伦不类则不能算是真正的俏。

老年朋友们,当您的生命列车驶入“满目青山夕照明”的路段时,恰当地修饰和打扮一下自己,不但有利于自己的身心健康,也会使我们整个社会显得富有朝气和希望,我们的整个生活也就会充满快乐和幸福!

文/汪展 图/佟伟光

老年人有抑郁症状者,比例远高于中青年。这种精神症状的产生除与老年人易产生孤独、失落和消沉感有关外,还与膳食有密切关系。尤其是冬季,是老年抑郁症的高发季节,更应引起重视。

据英国学者的研究表明,血清胆固醇低于正常者,出现抑郁症状的相对危险性明显增高。越是高龄,这种情况越是突出。70岁以上低胆固醇老人有16%出现明显抑郁,80岁以上低胆固醇老人有14%因抑郁而发生危险。

众所周知,血清胆固醇的来源基于膳食,即膳食胆固醇的多少决定血清胆固醇的高低。营养学表明,胆固醇只见于动物食品,而植物只含植物固醇,如谷固醇、豆固醇、麦角固醇等等。因此,只有吃动物性食品才能得到胆固醇。如果老年人缺乏动物性食品,血清胆固醇便会下降。

胆固醇富含于肉类、乳类、蛋类等食品中,70岁以上老年人只要没有冠心病等须限胆固醇的疾病,均可适当摄取。由于老年人牙齿松动或脱落,加之消化功能减退,肉类摄入有困难,因而应以乳类、蛋类为主。每日1杯到两杯牛奶,配以鸡蛋1-2个,便可达到提高血清胆固醇的目的,也可降低抑郁症状的发病率。

文/张乾

改善饮食可防老年抑郁症状

勤劳俭朴爱干净

——记江苏省高安市百岁老人付爱英



寿星故事

今年重阳节前夕,我们高安市委领导和市民政局老龄办一行8人来到高安市灰埠镇熊村,访问了百岁老人付爱英。

在一幢半新半旧的房子里,我们见到了付爱英老人。老人满头黑发中夹杂着一些银丝,梳得整整齐齐。老人精神很好,两眼有神,见我们进了厅堂,她连忙招呼大家就坐,并呼唤儿孙们泡茶、拿水果。当我们说明市委、市政府和民政局的同志是特意来看望她时,她露出了幸福的微笑。在聊天中笔者感到,除了耳朵有点背以外(要大声说话才能听清楚),付爱英老人思路清晰,口齿很流利,不时逗得大家大笑。

付爱英1903年10月出生在灰埠镇花苑村,20岁那年父母把她嫁

给邻村一位姓熊的青年农民为妻。因为从小家境贫寒,付爱英在娘家做女儿时,很小的时候就下地参加劳动了,养猪放牛,春耕夏收,挖土锄地,插秧施肥,走十几里路打柴,样样都干,女孩子变成了男劳力。嫁到熊家,是由穷人家嫁到了苦人家,她的生活状况没有得到半点改变。婚后付爱英共生了十个儿女,但因家境贫穷,竟有五个孩子夭折了,生存下来的只四男一女,其中的艰辛可想而知。解放后,社会环境变好了,付爱英劳动的劲头也更大,她没日没夜地苦干,不但生活越过越好,还练就了一副好身板。如今老人101岁了,除自理生活外,还经常为家人缝补衣服、洗衣、晒衣、扫地,农忙时还能看晒场、翻谷。

几十年来,付爱英老人没有条件讲究吃穿,更谈不上吃什么补药,进什么营养。一日三餐,粗茶淡饭,老人吃得很随便。由于长期在农村生活,直到现在她仍然

爱吃野菜和五谷杂粮。老人不抽烟,但每天要喝二两烧酒;饭量不大,每餐一碗饭,吃得津津有味。付爱英老人还有一个好习惯,就是讲卫生,室内卫生搞得很好,桌椅、板凳、各种用具抹得干干净净。衣服也是勤洗勤换,经常晒被子,用热水洗脸。老人把室外环境也打扫得很干净。

老人和邻里的关系非常好,天晴时,她爱在到村里串门,与人聊聊天,从未与邻居和村里人发生过争吵。现在,付爱英老人由四儿子供养,儿孙们经常买好吃好穿的东西给她。老人爱护儿子,儿子孝顺老人,一家人和睦团结,亲热融融。他们家曾被高安市精神文明办评为“家庭创十星级”文明户。

访问结束,我们与老人告别时,老人恋恋不舍地亲自把我们送到村口,微笑着挥手看着我们离去。看着老人的身影,我们在心里默默地祝愿老人永远健康。

文/陈凤霖



图为付爱英老人的儿媳在为她梳头。

家庭保健多关注“一”

一双手 研究发现,在不足指甲大小的手掌皮肤上,可聚集3000多种微生物;一个指甲缝内就可能含有痢疾杆菌、肝炎病毒和沙眼衣原体等30多种致病微生物。所以,为了预防疾病,提倡餐前便后洗手,经常修剪指甲。对于手上的微生物,用清水冲洗可使之减少80%以上,用肥皂洗冲可减少90%以上。

一块案板 许多家庭切生、熟食品都用同一块案板,这是极不卫生的。据检测,启用7天,切生食的案板上,每平方米可有葡萄球菌200多万个、大肠杆菌400多万个,另外还有多种细菌。随时间推移,病菌还会大量繁殖。如果用这样的案板切直接入口的熟食品,细菌很可能粘在熟食品上进入人体。生熟食物交叉污染是发生食物中毒的主要原因之一。所以我们提醒大家,案板是造成食物污染不可忽视的地方,每个家庭应准备两块案板,分别切生熟食品。

一块洗碗布 一块普通的洗碗抹布上,每平方米竟有常规细菌1000万个

以上,而且用得越久的抹布菌数越多。据统计,以洗碗抹布为传播媒介的传染性疾病,几乎占了家庭传染病总发生率的1/4以上。因此,抹布要经常用消毒液清洗或煮沸消毒;接触餐具的抹布,切勿再去擦其他物品;凡接触过生食品的抹布,不能再接触熟食品;做其他用途的抹布,不要在洗涤食品的器皿中清洗。

一块手帕 某卫生防疫部门曾对工作人员随身携带的手帕进行检测,发现细菌难以计数的占60%。手帕也是某些疾病的传播媒介,需经常洗涤,在阳光下晒干。

一支牙刷 经分析验证,新牙刷使用1个月后会带有多种致病细菌,如白色念珠菌、溶血性链球菌、葡萄球菌等。这些细菌在潮湿的外环境和糖源(牙膏上的蔗糖、口腔里的葡萄糖)培养下会迅速繁殖。若牙刷被刷破,细菌入血,一些有免疫缺陷和口腔炎的人就易受感染。有的人感冒经久不愈,口腔疾病反复发作,可能就是由于长期不换牙刷的缘故。所以,牙刷不宜久用,一般应每月换1把,最好能准备两把牙刷,每天早晚交替使用,这样利于牙



刷牙干燥,减少细菌繁殖。

一张旧报纸 据化验检查,在一张旧报纸上,除油墨中含有的苯、甲苯或二四苯、多氯联苯等有毒物质外,还带有20多种病菌和虫卵。有些人喜欢用报纸包食品,或当卫生纸用,这万万使不得。

一次发怒 人发怒时,心跳每分钟可激增至180-230次,收缩压可达230毫米汞柱。易怒者高血压、心脏病、癌症的发病率高达75%以上;而乐观、豁达、冷静者,这些疾病的发病率仅为25%左右。因此,平时生活要保持乐观情绪,学会制怒和息怒。

文/陈燕琳

能引起失误,导致意外事故的发生。

若月俊一先生是日本著名的社会医学家,1990年,他撰写的一本养生防老专著——《从45岁开始预防衰老》,受到了日本各界中老年人的普遍好评。该书从各个角度研究总结了人类同衰老做斗争的宝贵经验,提出了许多预防衰老的有效措施。当有人问他:“你已经是80多岁的人了,每天还能工作10多个小时,人也显得那么年轻,你自己有何特殊的养生之道呢?”

若月俊一的回答令人有些意外,他说:“其实我自己并没有什么特别的健身养生术。每天过着普通人的生活,和所有的人一样,在医院的职工食堂吃午餐,每天工作、休息、吃饭、睡觉,仅此而已。既未做健康操,也未服补药。”

“长寿并不需要刻意去追求”,这是若月俊一的基本观点。他认为自己能健康而长寿,主要得益于两点:一是“不做勉强、过分之事”。二

所谓“勉强、过分之事”,不仅包括身体、体力方面的事情,还包括精神、心理方面的事情,都要适度、量力而行。但并不是不要工作,积极工作、劳动对健康是有益的,只是不能“过度”。怎样才算适度呢?要根据自己的身体情况具体掌握。比如,平时自己要心中有效,不要过度劳累,如感到疲劳,就适当休息一下。勉强、过度之举不仅损害健康,容易引起疾病,而且还可

“一切都要适度”的原则,就是吃饭也不例外。比如,不管生活多么富裕,你都不能过食。既要保证平衡、充足的营养,又要避免过度摄取。如何做到这点呢?这就需要经常了解一些生活常识和健康知识。这就要求你要学习一些饮食科学,掌握有关维生素、矿物质、纤维素等食物营养成分的知识,注意饮食卫生。有许多健康知识,例如,盐分对血压不利,糖和动物性脂肪可以引起动脉硬化等,这些都是应知道的常识。只有多懂些生活中的健康知识,这才会使你尽量少做“过度之事”。

“一切为他人着想”,这是若月俊一十分推崇的观点,也是他对健康之道的深刻体会。他认为:“人只有为社会、为别人竭尽全力,才能让自己的生活过得充实,有健康而长寿,就会使自己感到胸怀宽阔、意气风发、热血沸腾。这对全身的血液循环和激素分泌,都会带来良好的影响。若月俊一对工作的深刻体会是:“只要自己感到这是社会的需要,对他人有利,自己就会心平气和、心情舒畅地努力去做。”

若月俊一提出的“利他主义可以延年”,与我国养生学家强调的“养身必须先养德”、“仁者寿”的观点可谓不谋而合。

文/蒲昭和

“适度”又“利他” 健康你我他