

吴欢章教授的养生之道

文 / 祝天泽



长寿之道

头发略显稀疏，双目炯炯有神，说起话来声音很响亮。吴欢章教授今年已83岁高龄，居住在复旦小区安度着晚年。谈到健康，这位退休的上海大学文学院老教授说：健康是人生的基石，是工作与事业的重要支撑。在养生上我不刻意追求，顺其自然，顺应规律。据悉，吴老身体总体不错，没有大病。他很重视养生，主要有三点体会：

一是心态平和乐观。吴教授认为：心健才能身健。保持良好的心态对身体健康至关重要。吴老出身于贫寒的工人家庭，数十年来的经历与成长，使自己对这个国家、这个社会有较深刻的认同，他坚信“只有共产党才能救中国，只有社会主义才能振兴中国”的真理。他衷心拥护党的各项政策，热爱祖国，热爱生活，与社会相处得比较和谐。他曾先后获得上海市劳动模范、上海市优秀教育工作者、上海高校优秀导师等称号。

在人与人的关系上，吴教授与世无争，以和为贵，不为小事而斤斤计较。遇到不愉快之事，也能想得开，放得下。他有许多老朋友，相互帮助，相互勉励，相互促进，有乐大家同享，有难大家共担。和谐的人际关系，促进了吴老的健康。

在个人生活上，吴教授随遇而安，知足常乐，没有过多的奢望与物质追求。他潜心于读书与写作，出版了6本理论著作，10本诗集，4本散文集，主编了30多本著作，在报刊上发表了两百多篇文章。曾两度获得上海市哲学社会科学优秀成果奖，还获得大学出版社协会优秀学术著作奖一等奖，中国报纸副刊好作品一等奖等。“这种专业上的追求，给他带来了无比的快乐与幸福。”吴老的爱人在一旁补充说。

二是生活比较充实，促进了健康。“心底空虚，百无聊赖，这样健康很容易出问题，因此要尽量把自己的生活安排得充实一些。”吴教授有许多诗友、文友，常聚在一起讨论、切磋、交流；自己也常写评论文章，为他人书籍作序等。吴老还曾兼任《秘书》杂志主编15年，担任上海大学文学院老教授协会会长、中国毛泽东诗词研究会顾问等职。他还把旅游、散步视作一种文化，与文学创作结合起来。他的许多诗和散文，题材都来自旅途中的感受。它在日常散步中做有心人，如他看到玉兰花开得很旺盛，便赋小诗一首：没有看不见的根，就没有看得见的美景。它揭示了根与美景之间的因果关系。如看到盲道，他有感而发：盲者看得很清楚，脚下有整个社会的支撑。这反映了社会对残障人士人道主义的关怀与爱。他不太赞成老年人“发挥余热”的说法，觉得这样消极了一点，而赞成如鲁迅说的“有一份热，发一份光”的积极主张。充实的生活，增添了吴老心理上的愉悦度。

三是淡泊宁静，劳逸适度，有利于颐养天年。在工作之余，吴老喜欢喝茶，与朋友聚聚，听听音乐，看看电视。吴老特爱看书，哲学、文学、历史、侦探、武侠小说什么书都看。他常常灯下夜读，其乐融融，忘时之早晚。他曾写有一首小诗记此情景：灯光是我亲密的朋友/伴我向人生的高度攀援/深夜总有一个闪亮的窗口/那是我用灯火书写的诗篇。以书为伴，以书为友，给他带来了无穷的乐趣与快乐。

吴教授的生活比较有规律。由于是高龄，他主要以散步为主，每天在复旦小区与周边地区走走，一日数千步。在饮食上荤素搭配，讲究清淡。平时适当吃一些粗粮，如小米、山芋、麦片等。饭后吃一些水果，如苹果、梨、香蕉、西瓜等。他爱喝绿茶，“茶叶中有茶多酚和多种营养素，对人体健康有好处。”他遵守生物钟，每天定时睡觉，定时起床，一般能睡上六七个小时。吴老说：生活有序周而复始很重要，只有生活规律化，健康才能有保障。

人生易老天难老。人老也无妨，只要心地宽。欢章教授有一首小诗说得真好：白不算老/须长不算老/只要心少生皱纹/生命永远在长跑。



先贤资生

张学良是近代著名爱国将领。西安事变后，张学良被软禁了50余年，却活到了101岁，这实在是一件令人惊叹的事情。张学良的长寿养生秘诀至今令人津津乐道。

张学良是现代中国历史上的一位独特的政治人物。他的经历极不平常，特别是被幽居50余载，是一般人承受不了的，但他竟能保持长寿健康，其养生奥秘耐人寻味。

重视睡眠，远离不寐

在被很多人问及长寿秘诀时，先生只说是因为自己“能吃饭会睡”。的确，多年来，不管是身处顺境还是逆境，先生总是保持三餐饮食规律，早睡早起，保证足够的睡眠。毫无疑问，张学良的长寿秘诀跟足够的睡眠关系密切。睡眠是人寿命长短的一个重要因素。

张学良保证睡眠质量的经验是：睡觉时不开窗子，因为这样可以防止过敏物质对睡眠的影响，同时也可以隔断室外的噪声。睡觉时身



银发无忧

清晨是美好一天的开始，但同时也是各种疾病信号显露的时间。此时受脑垂体分泌激素的影响，人体代谢处于比较低的水平，血流缓慢，血液浓缩，肌肉也比较松弛，故许多疾病更容易露出马脚。这时要注意分辨各种异常症状，从中捕捉疾病信息，并及时对可能发生的疾病进行预警和防治。

清晨头昏或头痛 优质睡眠后，早晨醒来时应该感到头脑清醒、神清气爽。如果早晨醒来头脑不清醒，反而昏沉沉的，或者有头晕症状，提示可能患有颈椎骨质增生、血脂增高等疾病。建议尽快到医院做头部、颈部CT检查或者检测血脂等各种血液指标。

早醒失眠 凌晨三四点，别人睡梦正酣，你却早早醒来，并郁郁寡欢，难以再次入眠。如果



益寿新知

发表在最近出版的《美国老年病学会》期刊上的一项新研究发现，导致老年男女跌倒的风险因素不同。

瑞典卡罗林斯卡学院的研究人员对3112名、年龄为60岁以上的社区居民进行研究后发现，导致老年男女跌倒的风险因素不相同，而有些因素有性别特殊性。

101岁张学良长寿奥秘

文 / 隽秀

边一定要放一盆兰花。其原因是闭窗入睡时氧气有限，在这时如果兰花释放出香气，可以起到吸收房间不良空气的作用。

心胸坦荡，忘却恩怨

在张学良垂暮之年时，记者问他究竟有什么养生秘密时，他坦言：“我从来没有养生的秘密，我这些年过的都是漂泊动荡的生活，到台湾几十年，大家也都看到了，我过的是与世隔绝的隐居生活。如果一定要问我为什么活得这么久，那是上帝的恩典；如果说我有什么长处，只有二字：健忘！”

诚如张学良所说的一样：他的确善于“健忘”，重要的是善于忘记仇恨。他对于蒋介石并未记恨，而且他心胸坦荡，不计较个人恩怨。

性格幽默，心态乐观

张学良一贯以幽默的性格著称，他多次说：“如果明天我被枪毙，今天晚上我仍能睡得又香又甜。”正是基于这样幽默乐观的性格，使得张学良在那样复杂的年代依然保持良好的精神状态。

张学良有三个爱好：爱说笑话、爱唱老歌和爱打麻将。张学良的生活中充满了爽朗的笑声。由此可以看出，乐观与幽默给了他无穷的生命活力，而张学良又是多么乐观与豁达的人。

志向淡泊，忘却名利

“养生有五难，一是名利不去为一难；二是喜怒不除为二难；三是声色不去为三难；四是滋味不绝为四难；五是神虑精散为五难。”也就是人只有心里安静，才不会百病缠身，才会远离尘世的烦恼忧愁。

张学良曾说：“我自己发现一件事：我自己的事情，只到了36岁，以后就没有了。”他所指的当然是政治仕途。发动西安事变后，政治生涯基本上结束。没有了官场中的权欲角逐，没有了明争暗斗的尔虞我诈，当然也就没有了让张学良烦躁不安的焦灼心境。一位马来西亚记者向轮椅上的老人询问长寿之谜时，张学良坦言：“我没有任何养生之谜，就是什么事情都不放在心上！”

给自己做医生

文 / 周军

这种情况经常发生，表示你可能有比较严重的神经衰弱，需要从生活习惯上调整。包括系统的健身活动、旅游疗养，调整过于紧张紧凑的学习、工作方式，养成午睡的习惯等。有些抑郁症和精神心理障碍的病人也会出现早醒失眠的毛病，建议及时在医生指导下服用抗焦虑、抗抑郁药物，在改善焦虑和抑郁情绪的同时，也可使肌肉放松，消除一些躯体不适感。

清晨浮肿 浮肿是机体细胞外液中水分积聚导致的局部或全身肿胀，与身体很多器官的病变有关。正常人睡前喝水较多或晚上吃得过咸，会引起脸部水肿，注意饮食后，多会改善。但其他部位浮肿要重视，例如眼睑等疏松部位、身体下垂部位浮肿分别代表肾脏和心脏功能出现问题，若从面部浮肿扩大到全身时，患肾脏疾病的可能性很高，应尽快到医院检查，以确定病因。

关节僵硬 晨僵的原因是

于在睡眠或活动减少时，使受累关节周围组织渗液或充血水肿，引起关节周围肌肉组织紧张，而使关节肿痛或僵硬不适。随着肌肉的收缩，水肿液被淋巴管和小静脉所吸收，晨僵随之缓解。可能导致晨僵的疾病包括：强直性脊柱炎、类风湿性关节炎、腰肌劳损、风湿性多肌痛、软组织损伤、椎管狭窄等。此外，一些过敏性病症，如多形性红斑、皮炎、红斑狼疮、硬皮病等，也会出现明显的晨僵现象。因此在出现晨僵症状后应及时到医院就诊，查明病因并及时治疗。

凌晨饥饿 有些人清晨4~5点醒来后感到饥饿难忍、心慌不适，同时伴有疲乏无力，吃些食物后症状有所缓解，这种情况可能是患有糖尿病。不合时宜的胰岛素分泌可以引起饥饿感或低血糖反应，当进食碳水化合物越多时，下一餐前越容易出现低血糖症状。因此，为了搞清楚凌晨饥饿的原因，建议随时监测血糖的变化。

老年男女跌倒的风险因素不同

文 / 芳草

在短期内，女性跌倒和独自生活、需要日常活动的帮助及过去曾摔倒有关；男性跌倒则和低收入收缩压、从椅子起身的能力受损及过去曾摔倒有关。

长期来看，女性的风险因素是体重不足、认知障碍、服用药物及日常活动需要帮助；而男性的长期风险因素为吸烟、心脏病、平衡能力受损及曾摔倒。

研究人员指出，尽管对老年人跌倒的风险因素进行了大量研究，但了解性别差异的研究却很少。该研究结果表明，男性和女性具有不同的跌倒风险特征。如果在跌倒的筛检和预防计划中考虑这些性别差异，就可能实现更好的以人为本的治疗跌倒的方法。

编译自美国《科学促进会网站》2018年12月12日