

动手动脑 长生不老

百岁风采寿星王兆藩堪称“电脑达人”

◆ 朱亚夫

随着“中国达人秀”风靡全国，各种各样的“达人”渐渐浮出水面。这不，在2012年上海市百岁寿星排行榜评选“十佳百岁风采寿星”活动中，就有一位当之无愧的“电脑达人”王兆藩。

生活中经常碰到这样的事情：号召老年人学电脑，回答年纪大了，学不了。其实年龄决不是学电脑难逾的门槛。学电脑也照样潇洒登上百岁寿星的宝殿。102岁的百岁寿星王兆藩就至今仍然活跃在彩屏面前，他很可能是上海年龄最大的能玩电脑的百岁寿星。

王兆藩，字子屏，1911年8月3日生于江苏苏州市。1931年毕业于上海交通大学土木工程结构专业，后入上海东亚建筑工程公司任工程师。1949年5月，就任京沪区铁路管理局秘书，解放后转任上海铁路局办公厅秘书。先后评为一等桥梁工程师、副总工程师、高级工程师等，是《辞海》分科主编。1980年9月离休，任上海铁路局技术顾问，应《上铁管理现代化通讯》杂志所约，开专栏《管理随笔》，几乎每期一篇，至90岁方辍笔。晚年钟情古典诗词，迄今已写成几千首。

老寿星居住于一套三室一厅的新式公寓房内，环境优美。我们走进宽敞的客厅，王老微笑着坐在沙发内，由于多年前乘车时造成骨折，现只能靠代步器行走。他头发



■ 百岁寿星王兆藩在网上看新闻

花白，脸庞清瘦，双眼有神。听其亲属说，老寿星至今还能上网看新闻，用电脑写诗词。为了说明此言不虚，老人坐到电脑台前，只见他轻按鼠标，显示屏马上现出网络画面，他浏览了一会，又打开“我的电脑”，将自己的诗作展示给我们看。

谈起王老的长寿秘诀，归结到一点就是动手动脑，长生不老。如何动手动脑？就是紧跟时代步伐，学电脑，用电脑。上世纪80年代初，随着改革开放的春风，家用电脑在国内起步，人们开始用DOS操作系统的286电脑，王老就是这

第一代的电脑迷，而此时他已年逾古稀。30年来，他工作时用电脑；退休后写文章用电脑；晚年，以诗言志，以诗抒情，以诗娱乐，还是用电脑。他腿脚不便，就发挥手脑灵活的优势。只要一打开电脑，他手轻脑活，精神焕发。闲时还会挥毫用小楷书写下自己的诗作，小楷写得笔划工整，颇有逸趣。

老寿星线上活动潇洒自如，线下生活与人为善。他生来好脾气，从不与人争执，不仅与单位同事，就是与左右邻居，也是和睦相处。他80多岁时，一次外出乘公交车，一脚踏



入冬后进补，首先要调养脾胃，只有脾胃健旺，运化正常，营养物质才能很好消化吸收，从而达到进补的目的。

芡实是最好食选。可用芡实、红枣、薏苡仁或花生仁加红糖炖汤服，或用芡实炖瘦猪肉、牛肉、鸡肉等食用。还有山药和藕的效果也不错，同样可以用来炖肉引补。再就是选用一些性质平和的食物对脾胃进行调理，如百合银耳羹、薏仁山药粥、八珍糕、茯苓饼、桂圆汤、红枣炖肘子等。

平素脾胃虚弱，如患有胃炎、胃与十二指肠溃疡的人，冬季强健脾胃极其重要，除在心理及起居上注意调摄外，饮食要定时定量，不过饥过饱，并忌烟、酒及辛辣刺激之品。同时可加服一些健脾养胃的药物，这样不仅能有效地防止宿疾复发，还可调补脾胃，巩固以往疗效，为进补铺路。



冬日进补先养脾胃

◆ 宁蔚夏

高血压：寒冷季危险多

非药物降血压值得信赖

高血压虽属慢性病，但与高血压相关的致命急症却又多又险，尤其是在寒冷季节！临床资料显示：70%以上的中风事件都发生在秋末和冬季，绝大多数心脑血管急症（中风、脑梗、心梗、不稳定型心绞痛、猝死等）都发生在清晨！

❶ 寒冷，增加高血压风险

低温会使血管收缩，血压增高。一夜睡眠后，降压药血药浓度逐渐降低，血压逐步攀升，导致“血压晨峰”（晨起血压值高，头晕、头胀、头痛、耳鸣、乏力、恶心想吐等）。当血压晨峰与寒冷所致血压自然上升现象迭加，高血压患者心脑血管病急性发作风险骤增！

❷ 高血压：及时抢救，不如时刻降压、稳压

高血压诱发的猝死占高血压并发症的比率很高，而且大部分没有抢救时间！生活中，很多人血压早已高得吓人，但却浑然不知。高血压在潜移默化中今天一毫米，明天一毫米地攀升，同时使血管不断硬化，若应对不当，遇到情绪波动、大用力、季节交

替、劳累、熬夜、下蹲等，不堪重负的血管随时可能破裂，后果是脑梗或心梗！

对高血压病人来说，更为危险的是——血压忽高忽低，波动过大不稳定。这就像是电压忽高忽低，电灯灯丝易烧断一样，若血压忽高忽低不稳定，血管也更易发生破裂。

❸ 非药物降血压：24小时稳定血压保平安

要远离心脑血管疾病意外，就必须有效控制、降低血压，24小时平稳血压，以避免血压忽高忽低对血管和重要脏器造成冲击。

有持续降血压、平稳血压特征的非药物物理降压疗法就是一个简便、有效，且不增加肝肾代谢负担的降压、稳压新方法。

中医认为：高血压的病因是——人体经络系统中的肝经和肾经功能失调，肝肾阴虚、肝阳上亢，气血上冲引起头晕耳鸣、头目胀痛、面红耳赤、血压升高。

只要使肝肾二经阴阳平和，血压自然下降。在临床实践中，常常借助物理方法来刺

激人体降压中枢穴位，如手腕部的内关穴、外关穴等，并由经络传导至全身血管、脏腑和神经各处，以调节肝肾二经阴阳平和，改善人体气血循环，使血压自然下降，并保持保持平稳，有效保护心、脑、肾等重要脏器。

相关内容来自：上海科学技术文献出版社《专家解答高血压病（心血管科）》ISBN：9787543925274

降血压 4 标准

○ **不宜太慢**：一种降压法3个月还不能有效调控血压，那就就不适合，得尽快更换。

○ **不宜太快**：否则血氧量不足，养分供不上，反而更易引起脑损伤，导致脑中风发生。

○ **降压效果要持续**：血压短期明显下降，没多久就又上升了，如此反反复复，血管频频受到冲击，极易引起脑血管破裂！主动调控血压、降血压必须持续有效，才能防止意外。

○ **降压后血压要平稳**：血压反复波动，时高时低，一会降30mmHg，几小时后又上升了20mmHg，过一会又降了15mmHg，虽然总体在下降，但是机体和重要脏器却在受伤。

改善高血压并发症，提高生活质量
需从保持血压值健康、平稳开始

- 1，睡眠不佳，入睡困难、常感心脏有隐痛；
 - 2，心慌心悸、胸闷气短、头晕、目眩、耳鸣；
 - 3，呼吸不顺畅、四肢无力、身上没劲；
 - 4，手脚发麻、走路像踩棉花、体虚困乏；
- 如您有以上症状，请密切关注血压健康。

金牌降压表

借鉴运用经穴磁场疗法，将特殊稀土磁材作为刺激源，利用两个异性磁极同时放置于“内关”和“外关”穴位上，以磁场联络二经，通过磁场对神经系统的作用，达到调节神经机能、增强大脑皮层抑制过程，进而达到调节皮下血管运动中枢神经的机能、解除周围小动脉痉挛、使小动脉血管扩张，减低小动脉血管的张力，使血压降低，使症状改善与消除。

金牌降压表在宛平南路221号、武宁南路115号、泰康路166号、周家嘴2289号、平凉路1489号、政立路505号、民京路818号、水城路48号一层、天山路1654号、四川中路666号、兰溪路137号、浦东南泉北路588号、潍坊西路94号、东靖路89号、泥城路138号、潍坊路182号、七莘路佳宝一村1-51号、闵行马桥镇东街12号、嘉定区仓场路59号、奉贤区百齐路588号（南上海购物中心）等全市各大药房连锁店有售，更多详情请致电热线。

2013新年献礼

买 金牌降压表 赠 丹参茶5盒！价值249元



国食健字G20041341

济福生丹参茶

调节血脂 耐缺氧

四川同兴天然植物药业有限公司出品
成份：丹参 三七 绿茶 甘草 玫瑰花
上海国大药房连锁有售 零售价：49.8元/盒
适宜血脂偏高者、处于缺氧环境者
不宜宜血液病患者、血管扩张症患者、少年儿童、孕妇
本品不能代替药物，无补药作用。

同时备有男款和女款！

★ 持续使用，持续降压稳压

★ 24小时佩戴，24小时降压、稳压。



适用于：

- I 期高血压的治疗
- II 期高血压的辅助治疗

021-32250633
32504897

苏医械广审文第2012050072号 苏食药监械准字2010第2261096号 禁忌内容或注意事项详见说明书。请详细阅读或在服务人员指导下购买和使用。