

九十四岁徐玉兰养生之道

文 / 何君林 姚洪双

长寿有因

进入高龄以后，著名越剧表演艺术家徐玉兰（见图）对越剧仍痴心不改：或登台演出经典选段，答谢观众的厚爱；或参加业余越剧大奖赛，担任评委工作；或收年轻演员为学徒，举行拜师仪式；或者解疑释惑，电话解答学子们提出的问题……日前，年已94岁的徐玉兰在接受采访时说：老年人退下来后，最好的生活方式是干一些自己乐意干、力所能及的事情，做到老有所乐、老有所为，这样可以摆脱人生的孤独和寂寞，增添生活的情趣，也有益身心健康。“老年人最怕的是无所事事，七想八想，常常陷入过去痛苦或不幸的回忆中，这样对健康是不利的。”

徐玉兰生于1921年，是我国越剧界泰斗。她和王文娟主演的越剧《红楼梦》，是中国戏剧史上里程碑式的作品。1962年上映的根据同名越剧改编的电影《红楼梦》，更是让其经典唱段传遍大江南北，家喻户晓。周总理在病危剧痛时，指定要听《红楼梦》唱段，以缓解自己的病情，可见该剧影响之广。

徐老很新潮，不落伍。烫卷的栗色头发，戴着变色眼镜，神采奕奕，风流倜傥。在交谈中，口中还时不时地蹦出“粉丝”、“上网”的词汇。尽管高龄，老人思路清晰，记忆力好。对于“小时候翻墙学戏”“主动追求先生俞则人”“1945年与著名越剧演员筱丹桂搭过戏”等故事，记得一清两楚。

谈起徐老的日常生活，照顾她的阿姨说：退休后还经常练功，随着年龄增大，而今每天要到小区里走上两圈，一圈有数百步，两圈就是一千多步。徐老信奉“生命在于运动”，把走走看作是“人类的良药”。以往她还常练书法写字，后来因眼睛不好，偶然才动动笔。“最常干的事是练唱，每天八点起来吊嗓子。因为学生都要来请教她，她要讲出个道理，示范给他们听。”虽已高龄，但她的唱腔依然高亢，中气十足，令人惊叹！这位阿姨也是个越剧迷，年轻时经常看徐玉兰的戏。关于徐玉兰的书籍、影册，阿姨总能第一时间找出来给我们看。徐老认为：老年人要常动脑动身，这样可延缓衰老，也不会得老年痴呆症。

“以素为主，小荤为辅”，这是徐老膳食上的一条原则。她喜欢吃最新上市的绿色蔬菜，并要求保姆烧菜时少放些油、盐、糖，尽可能做得清淡一些。她说：而今“三高”（血脂高、血糖高、血压高）很多，这与吃得太多、太油腻有关。徐老还有“六个不”：不吃腌制食品，不吃煎炸食品，不吃碳酸饮料，不暴饮暴食，不吃无证摊贩上食品，不乱服药。她说：“病从口入。人们一定要把好食品安全关。而今有些青年人喜吃马路边上无证烧烤，据报纸登载，烧烤架上每百平方厘米含细菌高达170万个，比马桶坐垫还多124%。这么脏的东西怎么能吃！”

徐玉兰能如此高龄，这与她长期来保持乐观的精神状态有关。徐老说人生有三宝：昨天、今天和明天。对昨天要乐观地看，也要总结经验与教训。对今天要格外地珍惜，踏踏实实过好每一天。对未来要有规划，有美好的憧憬。老年人喜欢回忆过去，我认为，要多从好的方面去回忆，想想自己的人生收获，想想有趣、有意义的事，想想师生情、亲人情、友情、邻里情，这样心情就会感到非常愉悦，就会激发斗志向前看，更好地奔明天。如果老是回忆不幸的事，陷入痛苦的漩涡中，那么身心就会受到重创，对老年人是极为不利的。

年纪大了，生病在所难免。徐老的态度是：生病不愁眉苦脸，既来之则安之。“有病就要及时诊治，听医生的话，莫自以为是。”徐玉兰说自己在在这方面想得通，心态比较平和，因为钻牛角尖只会对健康不利。“什么大风大浪都经历过了，所以我认为只要心里坦荡，什么都没问题的。”医生认为，徐老有些老年病，如此高龄仍能登上舞台，在同龄人中，她的身体状况已相当不错了！

银发无忧

现如今，电脑和网络已经越来越多进入寻常百姓之家；上网，已经成为许多人必不可少的一种生活方式。一些老年人也不甘落伍，纷纷追逐网络时尚。老年人的反应可能慢一点，但因为时间充足，一旦迷上网络，就有条件长时间泡在网上，从而导致眼睛发胀、头晕、手酸腰痛、皮肤发痒，甚至有恶心和神经衰弱等症状，这种“上网综合征”，在老年人身上表现得最为突出。不过，“上网综合征”的产生，除了上网时间过长外，也与电脑放置不科学、不注意眼睛保健以及上网环境不佳有关。

城市家庭住房拥挤，因而许多家庭上网者，都以“写字台”代替“电脑桌”，这样一来，显示器和键盘都处在一个不合适的位置，使用时就会手颈酸疼，时间长了，还可能导致肩周炎。所以，家庭上网者，最好能给电脑配置一张电脑专用桌；条件实在



颐养妙招

学做耳朵保健操

文 / 隽秀

有位老奶奶从医院护士长岗位退休以后，根据自己多年的工作经验，研究出了一种普遍适合中老年人的耳朵保健操。她研究的耳朵保健操主要包括四节动作，每节动作均围绕两耳。具体动作细节为：

第一节：提拉耳垂

双手食指放耳屏内侧后，用食指、拇指提拉耳屏、耳垂，自内向外提拉，手法由轻到重，牵拉的力量以不感疼痛为限，每次三至五分钟。这节操主要是活动双耳，可起到治疗头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等疾病的作用。

第二节：手摩耳轮

双手握空拳，以拇、食二指沿耳轮上下来回推摩，直至耳轮充血发热。这节操主要是疏通耳部血脉，可起到健脑强肾、聪耳明目的作用，持久锻炼，可防治阳痿、尿频、便秘、腰腿痛、颈椎病等病症。

第三节：提拉耳尖

用双手拇指、食指夹捏耳廓尖端，向上提揪、揉、捏、摩擦数十次，使局部发热发红。这节操主要是激活耳尖部位，促进血液循环，可起到镇静、止痛、清脑明目、退热、抗过敏、养肾等作用，持久锻炼，可防治高血压、失眠、咽喉炎和皮肤病。

第四节：搓弹双耳

两手分别轻捏双耳的耳垂，再搓摩至发红发热。然后揪住耳垂往下拉，再放手让耳垂弹回。每天二三次，每次二十下。这节操主要是全面促进耳朵的血液循环，以起到健肾壮腰的作用。

耳朵是人的重要器官，耳朵上的穴位跟我们五脏六腑的穴位有着密切的联系，所以耳朵保健操对身体健康有积极的促进作用。中老年人若能持之以恒地按摩耳部，可以起到理想的保健效果。

老人上网，莫忘保健

文 / 霍雨佳

不允许，则必须加高座椅或降低桌面。加高或降低的“标准”是：人坐在椅子上，眼睛平视时和荧屏内的上框对齐。老年人的肩肘关节普遍不太好，如果解决不了电脑的合理放置问题，最好不要长时间上网。老年人上网最需注意的是眼睛保健问题。老年人程度不同地都有一些眼疾，眼睛难以承受过度的疲劳，所以必须在上网时间上有所节制：上网过程中，每持续个把小时，就应靠在椅子上闭目养神或向外眺望几分钟，以缓解眼部紧张，消除眼部疲劳；同时杜绝熬夜，保证充足的睡眠。电脑宜选择液晶显示器，荧屏位置以和窗户垂直为佳，即光源来自电脑使用者的左边或右边比较合理。否则，若荧屏迎着光线，上网时，背光而坐，因为反光，影响视觉效果；若荧屏背光，上网时面对室外强光，容易造成目眩。对那些有眩晕症或患有眼疾的老年人，室内光线可以适当暗一些，显示器的亮度也宜调低一些。经常上网的老年人还宜多食利于眼保健的食物，如鱼肉、豆浆、海带、南瓜、胡萝卜等等。

此外，电脑工作时，荧光屏表面会产生大量的静电荷，这对空气中的灰尘具有强烈的吸附作用。资料表明，电脑附近的灰尘密度可比其他空间高100倍。如果这些含有大量微生物和变态粒子的灰尘，长时间附着于人的皮肤，则可导致莫名其妙的皮肤病。所以，公共网吧或电脑房间，一定要保持清洁，电脑表面要定期擦拭。一些过敏性皮肤的老人，更要注意电脑四周的卫生状况，尽可能地不光顾网吧。

长时间地上网，人脑也长时间地处于“运作”状态，由此便产生诸如头晕（大脑缺氧）一类的症状，许多老年人患有高血压和心脑血管病，更容易出现这类症状。从健康角度考虑，这些老年人连续上网的时间不能超过两小时。

节气养生

秋天须防哮喘

文 / 霍雨佳

哮喘发作，自古以来就认为与气象因素关系极大（我国民间将哮喘病列为“气象病”之一种）；临床统计，天气变化占哮喘病发作原因的四分之三以上，其次为疲劳、过敏、饮食不当等因素。从时间上看，每年的九、十月份是哮喘病的高发季节，其次是冬季、初春和梅雨时节。

秋季是一年中冷空气活动较为频繁的季节，每次冷空气过后，都伴随着气温、气压、降水、空气湿度的明显变化。尤其是气温的降低直接对哮喘有诱发作用。因为依中医理论，哮喘一病，宿根为“痰饮伏于内，胶结不去”；一旦气候变化，或感冒风寒，或淋雨践踏，“宿痰”就为新邪引动发病。现代医学研究也认为，支气管哮喘多半是由感冒或鼻炎引发，而感冒和鼻炎都与冷空气活动（气温变化）有直接关系。美国海洋和大气局发布的《天气和健康》就曾指出，每当较强冷空气来临时，在气温由高变低、湿度由小变大的转换期内，哮喘病发作频繁，不断加重，而当气温回升时，病情又都明显趋向好转。

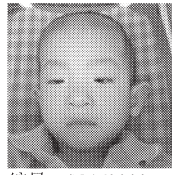
秋季还有两种天气可诱发哮喘：其一是初秋时节，当雷雨前或台风登陆前的几个小时，哮喘的发病率较高。心理医疗专家认为，这除了气候原因外，更重要的可能是心理原因所致——患者对即将到来的狂风骤雨心存不安甚至恐惧。其二是深秋时节，天气形势被高压控制，哮喘患者增多。气象医疗专家认为认为，这可能是近地层出现了逆温层（即气温随高度递增），地面出现某些诱发哮喘的“过敏原”，从而使哮喘发作。

当然，上述两种“病因”出现的机率是不高的（一旦出现，常给人以“莫名其妙”的感觉），比较起来，还是冷空气活动对哮喘病的影响更大，更直接。

为了预防和减轻冷空气过境对哮喘病的不利影响，患者在秋季要注意加强耐寒锻炼，增强体质，改善心肺功能，提高机体免疫力。同时也要时时掌握气象信息，当有冷空气过境时（可通过天气预报得知），可提早预防，做到有备无患。深秋时还要及时增加衣被，避免受凉，早晚出门最好能戴上口罩，以减少冷空气的直接刺激。当哮喘发作时，可按中医“急则治标，缓则治本”的原则，服用一些中药（中医治疗哮喘效果相对较好），以平喘祛痰，缓解病情。

寻亲公告

为了维护儿童的合法权利，现将有关部门移送来的走失儿童情况进行公告。请走失儿童亲属自公告之日起60日内，持有效证明联系认领，如逾期无人认领，视作弃儿安置。联系电话：53019670

	
编号：20140902	编号：20141001
性别：男	性别：男
年龄：2岁左右	年龄：3岁左右
特征：身高86cm，右踝骨见陈旧性疤痕	特征：身高94cm，四肢瘫，不会讲话
拾拾时间：2014.8.30	拾拾时间：2014.9.26
拾拾地点：四平路幸福村286号	拾拾地点：中春路9977号儿童福利院