



太极拳助他成寿星

◆ 朱亚夫

众所周知，太极拳是国家级非物质文化遗产，它集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，是一种有利养生健体的运动。这不，最近开展的评选 2014 年“上海市十大寿星”活动中，其中一位风采寿星吴志铭先生（见图）就是这样一位太极拳运动的爱好者和受益者。

吴志铭，1913 年生于上海，上世纪 30 年代入雷士德工学院，这是一所英国旅沪建筑师、地产商亨利·雷士德的名字命名的土木工程类私立大学，全英语授课，所以老人英语极为流利。毕业后，进上海杨树浦发电厂担任工程师；解放后支援外地建设，赴苏州望旺亭发电厂工作，1993 年回沪定居。

老寿星住在一幢老式公房的三楼，他见我们进来，笑眯眯地随着女儿女婿迎了上来。他身材魁梧，一头银发，面色红润，架着一副眼镜，衣着整洁，讲话语速平缓，思路清晰，动作自若，看上去只有八十来岁。他育有一儿一女，如今已是四世同堂。平时洗澡、洗衣服，穿袜子、擦席子等家务，都自己动手做，家里没有请钟点工。问起老人的长寿之道，与老人住在一起的女儿吴梦华不假思索地说：“打拳，打太极拳助爸爸成寿星！”看着坐在面前的百岁寿星，我们有些将信将疑，有人请他展示几招，老人也不谦让，就在室内打了起来，一招一式，果然像模像样。

原来 1962 年，国家遭受三年自然灾害，物资供应分外紧张，不少职工得了浮肿病，吴志铭也不例外，但他工作依然一丝不苟，勤勤恳恳，因此被送进无锡职工疗养院休养。为帮助职工提高体质，当时疗养院为休养职工教授杨式

太极拳，吴志铭学得认真，早起晚睡，细心体验，当疗养结束，他将一套太极拳铭记在心。返厂后，他又上新华书店买了好几本介绍太极拳书，天天照着打。

几年下来，他打的太极拳已似行云流水，连绵不断，拳式沉稳圆润，柔中见刚。因此在厂里开展拳操活动比赛中，他荣获二等奖，许多人见了，都要拜他为师。他对学拳者是这样说的：太极拳打好要一羽不能加，一蝇不能落，让习练者的意、气、形、神趋于圆融一体，只要认真真按要求把一套太极拳打下来，就会感到气充血畅，身轻体爽，精神饱满，浑身舒服。

老寿星生活十分有规律，夏天早上 5 时起床，冷天则 7 时起床，打拳半小时吃早餐，大多是牛奶、鸡蛋，外加面包涂白脱；上午要喝杯绿茶；午餐和晚餐荤素搭配，注意营养均衡，喜欢吃鱼虾蟹；每天午睡一小时，起来后用热水泡脚半小时，之后必定要喝下午茶——一杯咖啡，一块西点。晚上 9 时准点上床。这样的生活习惯，几十年雷打不动。

吴志铭退休后，仍然坚持打太极拳，每天早上起床后第一桩事情，就是在小区绿化带打拳半小时，然后再吃早餐。女儿是他的贴心棉袄，为照顾父亲，吴梦华十多年前动迁时，特地将居室买到老爸隔壁，爸爸喜欢吃什么，就买什么给他吃。爸爸要外出，她总是陪伴在旁；父亲年龄大了，为照顾方便，她也学起了打太极拳。现在，父女打太极拳，已成了小区一道亮丽的风景线。

“坚持到底，必有好处。”吴志铭打了半个多世纪的太极拳，终于登上了百岁寿星的宝座。

助力2014中国越野拉力赛 ◆ 李红

第二届中国越野拉力赛于 2014 年 8 月 31 日点燃战火。作为中国最艰难的赛车赛事，今年中国越野拉力赛的比赛阶段由库不其七星湖发车，于敦煌收车。整个赛事迄今为止已完成了 8 个赛段的激烈争夺。沙漠、荒野、戈壁以及险峻的山峰，这一切都让 2014 中国越野拉力赛无愧于“勇敢者的游戏”这个称号。在激烈的较量中，各车队倾力打造的重磅级赛车无疑吸引了众多越野赛车迷的热情关注。

为保障 2014 中国越野拉力赛的顺利进行，美年大健康此次特别派出体检健康医疗保障车跟随车队的征程，为各位车手、裁判和工作人员提供及时的医疗救助和身体运动状态检测咨询服务。

激烈的比赛对抗，紧张的赛程奔波，酷热

干燥的沙漠气候，强烈灼眼的阳光，都对中国越野拉力赛的参赛车手提出了严苛的身体状态考验。头晕、眼花、虚脱等，都是比赛中常见的中暑现象。在随队体检车内，除了配备有针对运动员体征状态的身体健康检查设备外，还有用于紧急急救的医疗仪器，以及高水平的专家团队。

生命在于运动。运动与健康本身就有着密不可分的联系，而赛车这样的高强度运动更是对人体的身体健康条件和状态提出了巨大的考验，因此健康保障至关重要。参赛车手、美年大健康副董事长郭美玲女士说：“参与到 2014 中国越野拉力赛征程的美年大健康体检车，是前方车手奋力拼搏的坚强后盾，也为高强度、高对抗性的运动赛事带来了专业和有效的健康安全保障。”

“手院士”的养生护手操

◆ 杨昆

手是人体的重要器官。俗话说“心灵手巧”“十指连心”，实际是脑灵手巧，手巧健脑，脑和手关系最为密切。从中医观点来看，手上集中了许多与健康有密切关系的穴位，联系着全身的内脏，因此手对各脏器的作用是十分明显的。依据经络理论和全息理论，手掌各部位对应脏腑各器官，对手掌各部位的锻炼也可以起到保健作用。

闻名中外、被誉为“手院士”的顾玉东教授说：手是人类神经感觉最为敏感的部位，神经纤维也最集中。动手后脑循环会发生改变，手的动作形成大脑新的兴奋点，产生一个新的联系，有利于理解，有利于记忆，有利于思考。

顾玉东院士自创手指操，练手又健脑。具体动作是：将小指向内折弯，再向后拔，做屈伸运

动 10 次。用拇指及食指抓住小指基部正中，揉捏 10 次。将小指按压在桌面上，用手反复刺激之。双手十指交叉用力相握，然后突然猛力拉开。刺激手掌中央（手心），每次捏掐 20 次。经常揉擦中指尖端，每次 3 分钟。每天可在上述方法中选择 2~3 种交替操练。同时，要尽量利用各种机会活动手指。

对于老年人来说，手的活动更为重要，由于身体器官的老化，各种功能受到限制，血液循环、神经反应、经络系统都不如年轻时，早晨起床会感觉手指发胀，做做手指操，适当地刺激人体经络穴位，有助于保持健康，某些症状也可以得到改善。经常以手指为中心进行各种活动，可以使大脑皮层得到刺激，保持神经系统的青春活力，对老年痴呆可起到预防作用。



呼吸疾病冬病冬治

每年三九寒冬是呼吸道疾病的好发季节，而每年冬至开始也是中国人进补防病的最佳时节。上海中医药大学附属曙光医院肺病科冬病冬治特色疗法包括中医膏方或汤药、穴位敷

贴、穴位注射。冬病冬治法今年治疗时间段为：2014 年 12 月 8 日至 2015 年 1 月 24 日。预约时间：自 2014 年 11 月 1 日起，可至曙光东、西两院肺病科门诊进行预约、咨询。（王姿英）

讲座
义诊

上海市第一人民医院南院（上海市新松江路 650 号），11 月 4 日 13:30~15:30 在医院会议中心 1 楼 101 室举行足部疾病科普讲座及义诊，以往拍摄过 X 光片的患者，请携相关资料前往。

为老人镶牙解困惑



缺牙经不起过多等待
掉牙不补，邻牙受伤！

“从掉一颗牙到剩一颗牙”，对于每一位老年人来讲，提到这个话题并不陌生！

可以说，大部分老年人有过装假牙的经历，也知道装假牙的好处和所带来的方便，而有些老年人却一直在徘徊、犹豫不决，甚至牙都快掉了一半也没有决心去镶假牙，总觉得掉几颗牙无所谓，不影响咀嚼，吃任何食物粗嚼滥咽对付一下了事……其实，这样一拖再拖，时光流逝中，邻牙也在一个个加快掉落，消化吸收功能和人体免疫力也会逐渐下降……

老人装假牙有哪些困惑？

生活中，相当多的缺牙老人并不是不想装假牙，也想尽快装上假牙，了却一桩心事，但却因以下因素影响而迟迟下不了决心：①怕拔除残牙、残根，尤其是高血压、

糖尿病、拔牙恐惧症者；②镶牙太费时间，一次次跑、一次次等，担心牙医技术水平达不到理想效果；③怕得不到医生的耐心诊断和镶牙有关知识的解答；④曾经装过假牙，戴了不舒服，最后把假牙闲置在家，怕再次遇到同样问题；⑤牙龈萎缩，假牙戴了松动，经常脱落，凑合戴着；⑥装一副假牙，用再少的钱也是一笔开销，还是让老伴先装，自己再等等；⑦想等到老伴或者儿女有空陪同一起去口腔门诊就诊等；⑧面对烤瓷牙、种植牙和活动假牙，不清楚自己到底应该或适合装哪种假牙……

口腔问题非小事
幸福晚年从口腔健康开始

很多中老年人误把口腔问题当成小事，没能充分重视口腔问题对个人身心健康的负面影响，而在等待和拖延中失去了镶牙的最佳时机，结果，真牙越掉越多，最终所剩无几，对生活的影响也越来越明显。

其实，看牙病和装假牙并不是件很难的事，及早重视并抽出一段时间，跟牙医沟通一下、详细咨询，虽然医生不一定能解决您的所有困惑，但一定会为您提供良好的建议，帮您放心地选装一副合适的假牙，品尝各种食品，还您一个自信和灿烂的笑容，欢度晚年。

文：石亦华

上海夕阳红口腔门诊部

☎ 联系电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪医广 2014 第 09-26-C253 号 医广证有效期：2014 年 9 月 26 日至 2015 年 9 月 25 日止