

老校长杨德广：健康地为祖国工作五十年

文/祝天泽



养生之道

杨德广先生年已高龄,但思维清晰,身板硬朗,精神矍铄,工作起来生龙活虎不亚于年轻人。谈到长寿,杨德广说:长寿对人来说很重要。这样可以为人民多工作十几年甚至数十年。我已经连续工作了50多年,而今仍在带研究生,在上师大上班,从事自己喜爱的教育事业和慈善公益活动,感到十分开心和舒心。

杨德广先生生于1940年2月,是教授、博士生导师。曾担任上海市高等教育局副局长、上海大学校长、上海师范大学校长、兼任中国高等教育学会副会长等职。自1979年至今,他出版著作《论智能培养》《大学德育论》《高等教育专论》《现代高等教育思想探索》《现代教育理念专论》等四十余部;公开发表论文《从经济全球化到教育国际化的思考》、《高等学校要走出困境必须要走进市场》、《用科学发展观引领我国高等教育健康持续地发展》、《大学校长要坚持用教育理论指导教育实践》等五百余篇。他是我国著名的优秀的高等教育研究专家。

杨德广解放前出身于贫苦农民家庭,一生下来就没吃过奶,身体素质很差。读中学时面黄肌瘦,体弱多病,身高不到1.40米,体重仅50多斤。母亲因积劳成疾43岁时就去世了。说到改变其人生命运的是中学时老师说过的一句话:“你们要健康地为祖国工作50年,一定要坚持锻炼身体。”“我听后很震撼,锻炼身体有那么大的作用!我当天下午就行动起来,奔向操场,开始了锻炼。中学6年、大学5年,坚持体育运动11年。当时在我的脑海里,运动就能增强体质,运动就能驱除疾病。”杨德广啥运动都参加,打篮球、打乒乓球、游泳、体操、跳高、短跑,在学校里成了一名体育活动积极分子。“记得在中学和大学时,只要不下雨下雪,我每天长跑一个小时,因买不起鞋子有时赤脚跑步。就这样我的身体慢慢强壮了起来。”杨德广从一个农民的儿子当上了大学教授和大学校长,每天工作、学习16小时,在繁忙的工作之余,还撰写了数百万字的文章、书稿,靠的是年轻时奠定的强壮的身体和毅力。他在担任上海市高教局副局长、上师大校长时,按理可以汽车接送,但他坚持骑自行车上下班,目的是为了给单位节省汽油,同时也是为了锻炼身体。

退休后,杨德广仍着迷于运动。人家看电视坐在沙发上看,他却站着看,甩甩手,搓搓手,转转腰,做个下蹬动作等。看一两个小时电视,做一两个小时的体育运动。有时他还双脚踩在按摩器上,边看电视,边按摩脚底穴位。睡觉之前总要梳梳头,按摩头上穴位。杨德广先生戏称这是自己创造的“抓两头带中间的杨氏健身法”。

“人老了,难免会有这样那样的疾病,关键是要科学对待,控制住疾病的发展。”与一些老年人一样,杨德广患有前列腺增生症,晚上夜尿两次。他采取了针对性治疗:保持乐观心态,避免焦虑;平时多喝水,不憋尿;少吃油腻食品,多吃清淡的蔬菜;遵医嘱,坚持服药。针对血糖有点偏高的情况,他平时不吃含糖食品和水果,控制总热量的摄入。“这些疾病都没有生命危险,主要是自己把控好,不让其向坏的方向发展。”

“人要健康与长寿,必须实行良好的生活方式,排斥不良生活习惯的干扰。”杨德广平时不沾烟酒,不吃保健品、补品,相信食补。他遵守生物钟,每天晚上11时半睡觉,第二天早上6时起床,周而复始,不打乱时序。他常说:生活规律化是“健康基石”,很重要,只有刻板地按时按序的生活,才能确保自己身心的健康。对生物钟要有一种敬畏感。

杨德广兴趣广泛,他爱拉二胡,喜欢吹笛子,在紧张的工作之余,他会持乐器当众表演一番,或与学生们来个小小合奏。以这样形式放松一下神经,调剂生活,“同时这也是对自己身心的一种陶冶”。

杨德广很重视健康知识的学习,他爱看上海电视台的X诊所、名医大会诊等医药卫生节目,有时候报纸来了,刊登的一些健康科普文章,他也会浏览一下,与自己疾病有关文章还会剪辑下来。他说:人懂得一些健康知识很重要,这是人生把控健康主动权的关键一着。无知、知之甚少都是不行的,有些疾病染身就是健康知识缺乏的结果。

杨德广说:“人生在世,要像雷锋同志那样乐于为大家服务,为社会付出。这也是一种人生的快乐。”杨德广教授将自己多年来积余的书稿费100万元以及卖掉一套房子共300万元,用于捐助就读过的小学、中学和大学三所母校的贫困生、优秀生。他的善举被评选为“全国十大老龄新闻人物”和荣获上海市“精神文明十佳好人好事”。2015年他设立了阳光奖学金,拿出自己一半工资,并联系了100多位爱心人士一起参与,资助和奖励西部地区贫困生、优秀生,帮助三千多名贫困小学生解决营养午餐。杨先生说:每当获悉西部地区受助的学生考上了高中、大学时,我有多高兴啊。我深深体会到“做慈善是对健康的投资,也是养生的良方!”



关注“新民银发社区”,就是关心自己,关心父母,关心父母的父母



饮食养生

蒸山药排骨改善多汗症

文/曹淑芬

多汗症是指汗腺分泌过度,出汗量异常增加的现象。身体流汗很平常很普遍,但若是过度紧张、轻微运动便大量出汗,或是双手太湿不敢和人握手,或是腋下衣服常被汗水沾湿,这些情况显示可能罹患多汗症。多汗症常会出现在颜面、腋下、手掌、脚掌等地方,这些地方汗腺特别发达。

中医认为,体表虚弱、阴虚火旺、脾胃积热等均会引起多汗症,传统中医又分自汗、盗汗两大类,倘若不分昼夜,无故而汗自出,称为自汗;倘若睡时汗出,醒时流汗停止,称为盗汗;患者多有交感神经过度亢奋问题,虽然不至影响健康,但却经常令人感到尴尬,甚至造成

人际关系困扰。除了治疗之外,可准备清蒸山药排骨,有助于改善此病症。

清蒸山药排骨可望清凉止汗、补气强身,材料:排骨半斤、山药丁1碗、小麦15克、太子参9克、五味子6克、豆豉1汤匙、葱2支、姜3片,以及盐、米酒、太白粉、酱油等调味料适量。

做法:先将排骨洗净,米酒、酱油、盐腌制15分钟,沾粉微微酥炸;药材放入纱布袋绑紧,加水600毫升大火煮滚转小火熬煮45分钟,等到药汁剩约100毫升取出纱布袋;药汁、排骨、豆豉、米酒、酱油、葱段、姜片等放入锅中混合均匀,放入电锅蒸熟,加入山药丁及香油拌匀,焖约5分钟即可。



益寿新知

周末补觉可降低早死风险

文/方留民

许多人都抱怨睡眠不足,他们感到担心是有道理的。一项新的研究发现,65岁以下成年人如果一周7天每天睡眠不到5小时,其发生死亡风险会高于每天睡眠6或7小时的人。

不过,睡个好觉可抵消前几天睡眠不足的不利影响。研究发现,如果一个人在一周内每天只睡短短数小时,而在周末好好补觉,其死亡率与每晚都睡6或7小时相比就不会上升。

发表在最近出版的《睡眠研究杂志》上的这项研究称,其依据是1997年在瑞典各地开展生活方式与医学调查过程中收集到的近3.8万名成年人的数据。

瑞典斯德哥尔摩大学和卡罗琳医学院的研究人员利用全国死亡登记数据,连续13年跟踪了参与者的命运。

研究结果显示,把性别、身体质量指数(BMI)、吸烟、锻炼、倒班情况等因素都考虑进去,65岁以下的人如果一周7天每天睡眠不足5小时,其死亡率就会比每天睡眠6或7小时的人高65%。如果在工作日睡眠不足5小时而周末睡眠8小时,死亡风险就不会上升。但是,如果一周7天每天睡眠8小时以上,死亡率就会比每天睡眠6或7小时的人高25%。

研究还发现,睡眠模式与死亡率之间的关系在65岁以上的人当中并不存在。这也许是老年人得到了所需要的睡眠。

研究人员表示,周末睡眠时间和自称在醒来时感觉没有睡够的人所占比例的确会随着年龄的增长而下降。以前已经有研究表明,睡眠过少或过多都不利于健康和长寿,而这项研究做出了更为细致的分析。

研究人员指出,睡眠需求因人而异,但“睡眠债”是要“偿还”的。

编译自英国《卫报》2018年5月23日



颐养妙招

雄黄糊外涂治酒渣鼻

文/郭旭光

酒渣鼻,又名玫瑰痤疮,俗称酒糟鼻、红鼻子,是一种好发于面部中央的慢性炎症性皮肤病。毛囊虫感染、胃肠功能障碍、内分泌功能失调、情绪激动、嗜酒、过食辛辣、冷热刺激等均可促使本病。起病初期,鼻部、面颊处出现红斑,范围小,以后出现丘疹、脓疱及毛细血管扩张等,重者可发展成鼻赘。多发于中老年人,影响面部美容。中医认为,肺胃湿热、虫毒外感是酒渣鼻的根本原因。湿盛者表现为皮脂溢出;热毒虫毒炽盛表现为炎性丘疹、脓疱;血淤虫毒凝结表现为增生肥大。治宜清肺泄热、杀虫解毒。

在此,推荐一个外用方子:将雄黄1克研成细末,以蛋清少许拌成药糊,用食醋洗净鼻子后,涂抹药糊于患部,每日3次。每次涂前均用食醋洗去前

药,再行涂抹,1~2周为1个疗程。

方中食醋有散淤、解毒、杀虫之功效,不仅有较强的抑菌杀菌止痒作用,还可溶解皮肤角质细胞的脱落,清除皮肤污垢,抑制过氧化脂质的活性,减少其生成;雄黄除有较强的清热解毒杀虫、杀菌消炎作用外,还具有良好的祛脂敛油作用,可以减少和抑制皮脂腺分泌;蛋清甘寒,能清热解毒;两者调和局部外用,可提高治疗效果。

值得注意的是,患者平时应忌食辛辣、酒类等刺激性食品,少饮浓茶和咖啡,多吃蔬菜和水果,注意防止便秘。保持心情舒畅,避免情绪过于激动,并保持鼻部清洁,少用或不用化妆品,洗脸水温度不可过热或过凉。不宜在夏季、高温、湿热的环境中长期生活或工作。