低调的处世哲学 高深的养生经验

记上海十佳百岁风采寿星、我国儿童保健事业奠基人郭迪教授

◆ 朱亚夫

在2011年度“上海十大寿星”的评选活动中,有一位“十佳百岁风采寿星”十分醒目,他就是我国儿童保健事业的奠基人、上海交通大学医学院附属新华医院的郭迪教授(见图)。郭迪生于1911年,是现年102岁的百岁寿星。我们来到郭教授的家,明净的书柜中,陈放着中外医学书籍。郭教授身材不高,但身板硬朗,思路清晰,行动自如。我注意到,在他的“百岁风采寿星”候选人推荐表中,对于“生活自理情况”和“健康状况”所列的12项内容,除“洗澡需要帮助”外,其他诸如穿衣、如厕等均能自理,更可贵的是至今听力良好,坚持每天看时事新闻,浏览中外医学文献。

谈起郭迪教授的养生之道,与老人同住的儿子郭斯宏说:父亲经常教导我们,为人处世要锐气藏于胸,和气浮于面,才气见于事,义气施于人。这不仅是他的处世哲学,其实也是他的养生经验。细细体会这“四气说”,确实是低调的处世哲学,高深的养生经验。精气神本是我国历来的养生之道,然而郭迪教授的“四气说”,气势更足,气场更宽。

锐气藏于胸 人具有锐气,勇于创新,固然可嘉,但若锐气不藏于胸、低调行事,而是露于外,显于口,张扬逞锐,盛气凌人,那必然锐角伤人,招人妒恨,到头来,于事处处碰壁,于人疲于应对,这样如何长寿?郭迪教授是我国儿童保健事业的开拓者,富有锐气,他学生说:“当儿科医疗模式还是以生物学观点为主流的时候,我们就已率先将研究从生理拓展到心理、社会等层面。当人们只关心孩子吃得好不好、长得高不高的时候,我们将眼光落在了儿童的发育行为,研究孩子说得好不好、学得好不好、脾气好不好。”但是郭教授从不张扬,默默耕耘。平时,如果他不同意你的观点,他也绝不会反驳你,或者与你争论,而是不再接口继续这个话题。在他生命的长河中,由于锐意进取,成就卓著,先后主编了《基础儿科学》、《系统儿科学》、《中国医学百科全书儿科分册》、《儿科疾病鉴别诊断》等权威专著、统编教材和高级参考书。

和气浮于面 俗话说:和气生财。其实和气也长寿。因为和气,一脸阳光,笑对世界,心态平和寿自高。据郭教授的学生回忆,老师为人看病时,总是和气浮于面,满脸笑容。在听诊前,他总是用手捂热听诊器;诊断完毕,一定会记得帮病人把衣服穿好;查房时遇到孩子们尿布湿了,他亲自为他们换尿布。对生病的孩子,他会和蔼地询问各种看似与疾病无关的问题,如孩子的学习情况、家庭环境、行为习惯等等,然后有针对性地给出最有效的药方,并耐心指导家长如何正确帮助孩子在心理上健康成长。郭迪说:“医生对病人要有同情心,这种同情不是用眼泪,而是用心血。”

有次,他的团队与人合作一个科研项目,待到科研有些眉目时,不料对方竟然抢先公布了科研成果,面对这种不道德的行为,有的学生非常气愤,准备要公开揭露,然而郭教授却平静地说了声:“由他去吧!”这样修身养性的境界,是长寿的基础。

才气见于事 人有才气,当然是好事,但若才气不见于事,不是用在事业上,而是用于权术,工于心计,整日算计他人,便会寝食不安,弄得神乏情躁,自然无益养生。郭迪教授在儿科学界精勤不倦耕耘七十余年,才气见于事,他积极不断开拓新的研究领域,指导的课题研究均具有相当的前瞻性:在国内率先组织儿科界进行心理测验研究,组织新生儿遗传代谢病筛查,首先进行小儿锌营养的研究和铅对儿童生长发育的研究,这些成果至今仍被广为应用。比如上世纪80年代,他以医学家的敏锐眼光,预见到新兴工业的铅污染会对儿童健康造成危害,指导博士生在国内首次进行了儿童铅中毒系列研究,到处呼吁:为了下一代,必须改善环境!后来他的学生沈晓明教授开展的有关铅中毒系列研究的结果,最终停止了有铅汽油在上海的使用。10年后,数据显示,上海儿童血铅水平明显下降,铅中毒比例明显降低。正是因为才气见于事,1983年他因年逾七旬退居二线后,还任世界卫生组织儿童生长发育合作中心主任。

义气施于人 这里的“义”,不单是指公正合宜的道理或举动,而且是指合乎正义或公益的义举和情谊。由于热心公益,一身正气,造福社会,自然有利于健康长寿。解放初,郭迪自有的诊所有很好的收入,可为了培养更多的医学人才,他全然不听亲友的劝阻,毅然关闭诊所,成为第二医学院的一员。洋奶粉初入中国时,就有经销商希望利用郭迪的名望来打开市场。面对金钱,他不但毫不动心,反而到处奔走疾呼,提倡母乳喂养,并组织出版了一本母乳喂养的宣传画册。他还乐善好施,帮助他人,积极参与公益捐款。2005年9月,95高龄的郭迪教授率子女向新华医院捐赠了10万元人民币,作为“儿科人才培养基金”,用于资助优秀青年儿科医师出国培训。

现在,郭老每天仍然拿着放大镜,在儿童医学杂志上“漫游”,倾听孩子的声音。他说:“做儿科医生是最幸福的。因为只要看到一个个孩子摆脱病痛,蹦蹦跳跳地站在你面前时,你就会有一种莫大的愉悦。儿科医生大多长寿,这得感谢孩子们,我们像他们一样无忧无虑地生活着,被他们所感染。”

鸡蛋是最营养早餐

◆ 爱妮

在营养学界,鸡蛋一直有着“全营养食品”的美称。近日,美国《男性健康》杂志又为鸡蛋冠上了“世界上最营养早餐”的殊荣。据加拿大阿尔伯塔大学的研究,鸡蛋除了含有人们熟知的多种营养物质外,还含有两种氨基酸——色氨酸和酪氨酸,它们具有很强的抗氧化能力。一个蛋黄的抗氧化剂含量,就相当于一个苹果。

专家表示,鸡蛋被评为最营养早餐是有道理的。因为人体在经过一夜的新陈代谢后,急需补充营养,而鸡蛋中含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等人体所需的矿物质。用鸡蛋与其他主食及牛奶、豆浆蔬菜和肉类等食物,可共同搭配成为营养均衡的早餐。

不过,很多人喜欢在早餐时吃个“荷包蛋”,觉得这种煎鸡蛋外焦内嫩,口感很好。其实在煎炸过程中,鸡蛋的营养成分已有很大破坏,且过多的油脂摄入也不利于健康。所以健康且营养的早餐鸡蛋吃法,还是以煮着吃为佳。

另外,鸡蛋中的胆固醇一直是人们有所顾虑的,甚至不少人只吃蛋白而将蛋黄弃之。其实,一个鸡蛋中只含胆固醇约300毫克,仅达到普通成年人的每天摄入量。

针对不同人群的营养需求,鸡蛋的食用量要有所不同。儿童、孕妇、乳母和运动量大的人,对蛋白质的需求量高于常人,可以每天吃1至2个鸡蛋。正常的成年人、老年人,每天吃1个鸡蛋即可。血脂异常患者或肥胖者,建议每周吃2至4个鸡蛋比较合适,以避免摄入过多的胆固醇。

“缺乏维生素C”是鸡蛋唯一的不足,只要搭配番茄、青椒等,就可以弥补。

食物阿斯匹林

◆ 曲项

黑木耳本是老百姓餐桌上平常的一道菜,但常吃黑木耳可抑制血小板凝聚,降低血液中胆固醇的含量,对防治冠心病、动脉血管硬化、心脑血管病颇为有益,有“食物中的阿斯匹林”之美誉。虽然黑木耳好处多多,但吃得不恰当也会伤身。

现代科学研究发现,黑木耳中有一种叫嘌呤核苷的物质,称为黑木耳多糖。它有很强的抗凝血活性、抗血小板聚集及抗血栓的作用。需要注意的是,黑木耳经过高温烹煮后,才能提高膳食纤维及黑木耳多糖的溶解度,有助于吸收利用,所以黑木耳一定要煮熟,不要泡水发起后就直接食用。

由于黑木耳的抗凝血作用,一旦发生脑出血后就要慎用,尤其是在脑出血发病后的前3个月里更要注意,即使脑出血康复后,也不能大量食用。

另外,建议手术及拔牙前后,避免大量吃黑木耳,咯血、便血、鼻出血等患者不宜食用。黑木耳的润肠利便作用,也不适合腹泻体质者过多服用。

血脂异常者常吃黑木耳能起到食疗作用,但只能作为药物治疗外的辅助手段,每周吃2–3次即可。

跳舞运动有益健康

◆ 佘明德

时下,公园、绿地中参加跳舞的男女很多。确实,跳交谊舞是一项有益于人体身心健康的活动。不同的舞有不同的步法、舞姿和动作,但多要求头部端正,挺胸收腹。

那么,跳舞与健康有什么关系呢?

一个年轻人连续跳五个曲子,脉搏每分钟可增加10次左右;节奏快的曲子,如快四步、快三步,连续跳10分钟,脉搏每分钟可达140次左右,从而使心血管系统的功能获得改善。又如伦巴、桑巴及迪斯科等舞曲,多以活动骨盆为主,而骨盆位于人体的中段,对人体起到承上启下的作用。由于与骨盆相关的腰骶关节和髋关节的运动,从而带动整个脊柱参加运动,这对长久伏案工作或很少参加体育锻炼的人来说,能改善脊柱功能,防治姿势性腰疼。有些国家如法国、英国、美国利用舞蹈手段,来治疗很多慢性疾患,名为“舞蹈疗法”。笔者有一位朋友跳舞治好了多年的腰腿痛。