

能活百岁,文化涵养少不了

——解放军总医院四位百岁医学专家的养生经

■肖忠武

名医与养生

近两年,解放军总医院四位医学专家——老年医学专家牟善初、口腔医学专家周继林、心外科专家苏鸿熙、妇产科专家叶惠方颇为引人关注。除了四老的医学业绩及奉献精神令人瞩目外,还有一个重要原因就是:四老均已满百岁,是医院里的长寿明星。

作为一名医生,长寿经验会有哪些不同?在总医院采访时,发现他们的长寿秘诀中有个共同点:四老老年逾百岁,得益于他们血脉里的传统文化基因和天长日久的文化养生习惯。

书籍是精神营养品,经常阅读一些优秀作品,不仅增长知识,对身心健康也有好处。

——牟善初

牟善初为党和国家领导人从事医疗保健工作长达50多年,先后荣膺“中央保健杰出专家”称号、“全军保健终身奖”奖项。荣誉背后,是艰巨的任务和重大的责任。尽管如此,牟老稍有闲暇便畅游于中外传记文学。每次出差,他都要带上一箱子书,其中不少是人物传记。牟老说:“书籍是精神营养品,经常阅读一些优秀作品,不仅增长知识,对身心健康也有好处。”

有一次,牟老住院,我去探望,只见他左手插着输液管,右手拿着一本杂志仔细阅读着,身边还摆着一大堆书籍,有医学的,也有文学的。护士介绍说:

“牟老一刻一刻也离不开书。”

牟老生活十分节俭,上世纪90年代初,几位外国医学专家在访问总医院期间提出,要亲往牟老家中拜访。此时,牟老家中的两只沙发很破旧,实在是碍眼。情急中,院领导派人从院办公室搬了两只沙发到牟老家“增光彩”。

为了不再出现类似尴尬,牟家儿女把部分旧家具进行了更换。“但是我们没敢更换爸爸书房的书桌书柜,因为爸爸早已把它们当做无声的老朋友。”牟老的小女儿牟小芬如是说。

书画是国粹,是一种动静结合的艺术,经常练习,修身修心双丰收。

——周继林

周继林是中国口腔医学泰斗之一,曾受到毛泽东、刘少奇和朱德等党和国家领导人亲切接见。周老从1960年开始受领高级领导医疗保健任务,此外还兼顾临床治疗、执教硕博研究生等工作。

周老一闲对百忙,青眯笔墨丹青。她说:“书画是国粹,是一种动静结合的艺术,经常练习,修身修心双丰收。”她把健康经验总结为“胸怀要宽,生活要简,文化要丰。”

周老的文化之丰有渊源:出生于书香世家的她,尚未进学堂就能畅读《弟子规》《三字经》《千字文》等国学经典,许多段落熟读成诵。国学经典的滋养让她毕生饱含对祖国的热爱。上世纪40年代,周老在美国留学期间,几

家医院竞相以高薪聘用,但她毅然决然地回到了祖国。

留学异国,是随身带去的《唐诗三百首》给予自己抚慰和温暖。某种意义上说,文化的丰富程度与寿命的长度成正比。

——苏鸿熙

苏鸿熙是中国开展体外循环手术和搭桥手术的第一人。50多年来,这两项手术挽救了无数生命。有分析认为,如果没有这两项手术及其派生医疗技术予以阻击,心脑血管疾病这个威胁人类生命的“第一杀手”还将更猖獗。

苏老著名医学专家,同时还是一位诗人。他说,赴美留学时,遭遇种种磨难与艰辛,是随身带去的《唐诗三百首》给予自己抚慰和温暖。某种意义上说,文化的丰富程度与寿命的长度成正比。他在一首诗中写道:“祖国恩情心中驻,游子学成酬壮志。”苏老不论在国内还是赴国外作学术报告,都要即兴赋诗,给严肃的学术报告平添了几分暖意。

苏老说自己最喜欢的运动是天天走。关于他的“天天走”,还留下一段精彩故事:他在执教研博研究生的年代,每天清晨带着一群学生边走边进行英语交流,既增强了体力,又锻炼了口语,总医院的人把这个一举两得之事叫做“马路英语”。苏老说:“不要小看健走,它是一种最简单、最经济和最有健身效果的锻炼,很多慢性病可以在长期健走中得到缓解。”

国学大师和哲学家大多长寿,他们没有从医经历,也不刻意养生保健。为什么长寿?凭的是文化软实力。

——叶惠方

叶惠方是解放军总医院的建院功臣之一、妇产科奠基者。她的座右铭是恩师林巧稚给予她的教导:“你每救治一位产妇,手上就托着两条人命。”凭着这则座右铭,她接生婴儿数以千计,母婴皆平安。

在四位百岁专家中,叶老的文化爱好更广泛一些:弹琴、唱歌、剪贴报纸、读英文名著。叶老崇尚简单生活,但购买书籍却异常阔绰,家中书柜成排,柜中书籍满满当当。有一次她取出冯友兰的《中国哲学简史》给我们看,感慨地说:“你们注意到一个现象没有,国学大师和哲学家大多长寿,他们没有从医经历,也不刻意养生保健。为什么长寿?凭的是文化软实力。”

叶老的家具大多是上世纪70年代的,唯一的“奢侈品”是一架老钢琴,这是她当年的嫁妆。叶老常说,要想健康长寿,就要经常给自己做减法,如果把家里弄得复杂、太讲究,人累心也累,这就很难健康了。

四位百岁医学专家正是多年坚持不懈用传统文化陶冶情操、滋养心灵,注重保持活泼年轻的思想状态,从而由内而外,用文化养生这个秘诀实现了“活到老,学到老。”



沈阳



北京

原沈阳军区总医院利用新近研发的某远程手术会诊系统,与远在千里外的解放军总医院泌尿外科联合,为一名基层部队患者成功实施肾内型肿瘤切除术。近年来,我军远程医疗技术不断发展,手术全程视频指导,使基层医院医疗技术水平取得了长足进步。

白天任摄

夜里,躺在床上的马班长翻来覆去睡不着,腰上隐隐传来的刺痛感让他无法安心入睡。作为一名老兵,下士仅两年的他凭借过硬的军事素质就当上了班长,可干劲十足的他在去年年底的一次400米障碍训练中不慎扭伤了腰,到卫生连诊断后,军医进行了常规治疗,并建议他近期避免高强度训练。马班长无奈之下,只能把训练停下。可每天看着班里的战友在跑道上、器械上挥洒汗水,马班长心里很不是滋味。自己刚上任没多久,正是大展拳脚的时候,现在却只能在训练场卡卡秒表、带带队,不说他自己,这大半个月下来,战友们对他的态度都有了细微的变化,这让马班长更加感到脸面无光。

新年度开训后,单位掀起了军事训练热潮,连队组织武装5公里比武,要求以班为单位,在参考率达标的前提下按照比武成绩排名。连长在连务会上特别强调,这次考核主要是强化集体凝聚力,参考率如果达不到80%的班级,成绩降一等。开完会回来,马班长分析了一下班里的情况,全班总共9人,副班长目前休假在家,自己如

腰部损伤后,如何判断能否正常训练?

果不参加,参考率就达不到要求,成绩肯定要垫底。咬咬牙,马班长把班里在位的人员名单都报了上去,班里战友纷纷劝他安心休养。

考核哨音一响,马班长大吼一声和战友们冲了出去,一路上又是给全班加油鼓劲,又是收拢队尾战友,最终全班顺利完成考核,成绩进入了连队前三甲,班里的同志都很兴奋,连呼“班长威武”,可麻木的腰椎,却让他的心悬到了嗓子眼儿。果然,晚上躺在床上,随着腰部的疼痛阵阵袭来,越来越强烈,马班长心里明白,前面大半个月的休养彻底泡汤了,这腰疼痊愈不知要猴年马月。

请问小林老师,马班长的这种行为是否值得提倡?如何依据腰部伤情判断

能否参加正常训练?像马班长这样的腰部应采取何种措施科学康复治疗?

(卢波、张文磊)

腰部损伤是最常见的军事训练伤。一边是考核,一边是伤情,不少战友也同样面临着像马班长这样如何选择的两难境地。为此,我们邀请到海军军医大学附属长海医院创伤骨科副主任苏佳旭作出专业解答——

站在军人的角度,马班长的这种带病训练的行为展现了他崇尚荣誉的性精神,为我们树立了良好榜样。但是站在健康的角度,带伤高强度训练是不科学的训练方式,只会加重伤病,他的这种行为严重威胁到了自身

心理健康故事

上午操课最后1小时,“阳光女兵”心理服务队要来连队,这是一件令全连开心的事儿。班长让三班收拾出一楼的厕所,留给女兵用。班长张豪把任务交给了班里的列兵小刘。听说女兵要来,小刘把洗手间的地板拖了好几遍,又在周围喷了一圈空气清新剂。

下连后,小刘被分到三班,他总觉得张班长老是针对他,时间一长,他变得不想走进班里,一进去就难受,更不愿意见到班长。除了班长给自己交代任务,小刘不想跟他多说一句话,干什么事情也没精神。班长找他谈心,他敷衍几句就完事。不过这一次打扫卫生间的任务,小刘愉快接受,干得卖力,因为“阳光女兵”来了,大家可以一起玩玩游戏,好好放松一下。

“阳光女兵”的成员都是旅里话务班的女兵。除了执勤值班的战友,其他均加入了“阳光女兵”心理服务队。她们由专业心理专家培训,根据计划穿梭于各个分队,为大家舒缓心情、带去欢乐,把阳光洒在官兵心坎上,是旅里一道靓丽的风景线。

这次,“阳光女兵”带来了好多心理游戏。女兵张梦琪组织分组,大家都玩得很投入。小刘最爱玩“疯狂坦克”这个游戏:将一张张报纸连接做成坦克的“履带”,每个人扭动着身体,小心翼翼地让坦克“行驶”的样子,特别有趣!

“缩小阵地”这个游戏的规则是这样的:“阵地”是地上的白纸,两人一组抢占阵地,哪一组占用的白纸最小为胜。发现班长跟自己一组,小刘觉得有点不自在。可班长呢,他一直等着组织活动的张梦琪下达“开始”口令,浑然不觉。

小刘还在出神时,耳边响起了班长的话:“小刘,我有个点子,快骑到我的脖子上,这样我们少一双占地的脚,我就不信我们组拿不到第一。”说着班长蹲了下去。犹豫了一下,小刘还是骑在了班长脖子上。

为了让自己骑得更稳,班长双手交叉箍紧,不断转移着“阵地”。这一刻,小刘觉得班长其实也很关心自己。正想着,班长突然说话了:“小刘,是不是觉得我老是针对你啊?”小刘一怔,不知如何回答。

班长继续说道:“其实我对咱们班每个人都一样。你没做好我批评了你,别人做不好我也批评他们,可是呢,你拿着放大镜看待批评,就觉得有针对性了。咱们班你的潜力最大,今后要多加加油啊!”

睡前盲目加练不可取

■新疆军区某高炮团卫生队军医 梁莹

巡诊日记

前几天,我带着卫生员去连队巡诊,列兵小何一瘸一拐地来到连队卫生室,一脸愁容地告诉我:“梁军医,我最近腰和腿疼得厉害,体能训练都没法参加,您快帮我看看怎么回事?”“腰腿疼痛症状持续多久了?”我边查看病情边仔细问。“持续3天时间了。”小何回答道。

在接下来的询问中,我了解到小何的体能素质处于连队下游,体质偏弱的他为了尽快提高体能素质,每晚睡前都要进行大量的俯卧撑、深蹲起和仰卧起坐训练,常常是大汗淋漓后才上床睡觉。第二天继续参加连队体能训练,就这样坚持了一个多月。

通过对腰部和腿部的初步检查,我判断小何由于训练强度过大、训练方法不科学,患上了疲劳性运动损伤。小何

入伍时间不长,原本身体素质就偏弱,正常的训练强度已经使肌肉处于疲劳状态,睡前再进行高强度训练,肌肉得不到有效放松,既影响睡眠质量,也影响第二天的训练状态。长此以往,肌肉就会产生损伤,情况严重的还可能造成食欲下降、失眠多梦等症状。

“您不甘落后,想尽快提升体能素质的出发点是好的,但要科学制订训练计划,切忌急于求成、盲目蛮干,否则不仅训练成绩上不去,还容易导致训练伤。”我认真地对小何说。针对他的病情,我开了一些活血化淤的药,并嘱咐他停止睡前加练,近期不要参加大强度训练,每日睡前用理疗仪对疼痛部位理疗20分钟。

此外,我还给连队官兵提了几点建议:科学制订训练计划,循序渐进地加大训练强度;尽量避免睡前加练,防止影响睡眠质量;训练结束后要充分放松手臂、腰部、腿部等部位的肌肉;运动出汗后要及时更换干燥的衣服。

(李康、王孝辉整理)

须停止训练。

对于腰部损伤,战友们可以依据病情类型采取手法治疗。如果是腰部扭伤,我们可以从背部至腰部两侧及正中自上而下,轻柔按摩,再拿捏侧腓穴、环跳穴周围,最后扳动大腿,摇晃数次。腰部扭伤后宜卧床休息,后期(伤后2-3周)应进行腰背肌锻炼,以增强腰椎稳定性,较严重的则需佩戴护腰1-2周。如果是腰椎间盘突出,首先需休息制动对症治疗。腰椎间盘突出症的手法治疗需根据突出的类型、症状轻重而辩证实施。一般手法包括后伸复位法、侧扳复位法、旋转复位法等,每2-3天做一次,4-5天为一个疗程,一般做1-2个疗程。后期康复训练,战友们可以经常进行后伸、旋转腰部,支撑抬高或压腿等动作,以增强腰背部肌肉,有利于腰椎的平衡稳定,在此期间应当避免重体力劳动或剧烈运动。

(王锡圣整理)

小林导医



关注迷彩“TATA”
获取更多健康知识