

健康星闻

尚长荣：合理运动和多彩生活是长寿秘诀



文/祝天泽 初见尚长荣，印象最深的是他那一副好嗓子，雄浑、高亢、透亮，一点儿不像个古稀长者，那动作、神态、表情，举手投足间透着一股朝气，倒像一位年轻人。

问到他长寿的秘诀，尚老说：合理运动是重要因素。尚老爱好游泳，他在鸿艺会馆办了

一张会员卡，隔三差五携夫人去游泳，自由泳、蛙泳、仰泳他都会。游了十分钟，池边的朋友劝他上来休息一会儿，尚老连连说不累，又一头扎进了水里。尚老的意志力和耐力很好，能一下子游一百多米。在尚老看来，游泳是一项很好的全身运动，对于提高免疫功能，延缓衰老有显著作用。尚老还喜欢买菜，一有空闲，就提个小篮子，去菜场兜上一圈。“西方医学鼻祖希波克拉底说：步行是人类的最好补药。我每天去菜场买菜，日行几千步，也是一种锻炼嘛！”

曾荣获中国戏剧梅花大奖的尚长荣而今是中国戏剧家协会主席，有时还要参加一些经典京剧的演出和电影拍摄，上海和央视的春节晚会也常可看到他的身影。尽管如此，他的日常生活还是多彩的。读书阅报，看电影电视剧，聆听音乐，欣赏书画作品、收藏古玩，他样样都来，样样在行。尚老说：其他门类艺术与戏剧是相通的，相辅相成，有互相借鉴作用。这既开阔了我的眼界，增长了知识，也极大丰富了我的晚年生活。他的毛笔字也写得相当好，铁画银钩，挺拔秀美，曾为《新民晚报》“读书乐”题写过刊名。尚老认为，多样化的生活，能帮人排除寂寞、忧愁，不仅能增加生活的情趣和温馨，也有益身心健康。“我不同意‘戏痴、戏癌’的说法，不主张对生活一窍不通，类似木头人。人生应该有自己私人空间，生活应该是七彩的，要做个有心人。”

人老了难免有些疾病。尚老患有糖尿病，对待疾病他的态度是：一不怕，二认真对待。也就是在战略上藐视疾病，在战术上重视疾病。平时他遵医嘱，坚持按时服药，不脱班。有时上外地开会或演出，也不忘把药带在身边。他喝咖啡不放糖，平时饮食适当控制，每餐不过量。尚老说，有了疾病，良好的心态很关键。乐观、坦然，这样人的免疫功能就会增强，加上适当的治疗，就会朝好的方面发展。如果心事重重，精神萎靡不振，像明代思想家王阳明说的“将身病转化为心病”，那病情就会越来越重，这是最要不得的！

尚长荣说：家和万事兴。家庭是幸福的港湾。美满幸福的家庭，也是自身身心健康的重要条件。尚老的夫人高立骊是位退休的资深工艺美术师，贤惠，体贴，善解人意。夫妻俩数十年来相濡以沫，互敬互爱，让人羡慕。儿子每次来看望父母总要买些他们喜爱的食品和礼品。尚老也十分关心家人，每次从国外或外地回来，总要给老伴买一二件纪念品，带回来食品以及“小玩意儿”送给孙字辈的孩子们。每逢佳节，几个儿子带着孩子们来串门，尚老还会亲自掌勺，烧出香嫩味美的粉蒸肉、生炒子鸡、汽锅蒸鸡等菜肴，让他们共同分享。他的“尚氏蛋炒饭”可称一绝，乐得儿孙们连连说“真好吃”。“生活这样的环境中，处处感受到温馨，怎不让人心悅寿长呢？”尚长荣说。

常按“5 窝”可增强身体免疫力

人体有些部位是养生的重点，对这些部位常常按摩，加以养护，能起到增强身体免疫力、预防疾病、延年益寿的作用。以下五个部位，就是养生保健的关键所在，它们分别是腋窝、肘窝、腰眼、腿肚。

腋窝：腋窝处的顶点上有个穴位叫极泉穴，经常按摩可以宽胸宁神、调和气血。从现代医学上讲，腋窝处的淋巴组织非常丰富，经常按摩可以促进血液循环、提高免疫力。

按摩方法如下：双臂交叉于

胸前，双手按对侧腋窝，用手指适度地按摩捏拿，每次按捏约3分钟；然后，左手上举，用右手手掌拍打左腋下，再上举右手，用左手手掌拍打右腋下，每次拍打30~50次，反复操作5遍。

肘窝：肘窝是膝后区的菱形凹槽，里面的血管和神经非常丰富，经常拍打有行气活血、缓解痉挛的功效。肘窝处一个很重要的穴位叫委中穴，经常按摩，对常见的坐骨神经痛、小腿疲劳、脖子酸痛、臀部疼痛等疼痛性疾病有良好的作用。

按摩方法如下：取坐位或俯

卧位，自己或请家人用两手虚掌着力，连续拍打两侧肘窝。

肚脐：肚脐是人体中唯一可以用手触摸，用眼睛可以看到的穴位，名为神阙。它内联十二经脉，因而历来被医家视为治病要穴。经常拍打肚脐可起到安神宁心、舒肝利胆、调和气血、通利三焦的作用。

方法为：取坐位或仰卧位，用左右手虚掌着力，以前臂发力，连续不断地轻微拍打肚脐100次。或用热敷、按揉等方法刺激肚脐。

肘窝：肘窝是肘关节前方的一个三角形的凹陷，它是经络非

常密集的地方，经常按揉可起到行气活血、散淤祛毒的作用。取坐位或仰卧位，一侧上肢伸直，肘窝向上，用另外一只手虚掌着力，两侧交替拍打各100次。如果是家人帮助拍打，可两侧同时进行。

腰骶窝：腰骶窝，俗称“腰眼”，是人体腰骶部的一个凹陷。腰骶部承受着整个上身的重量，因此随着年龄的增长，很容易会因腰骶部的劳损而出现腰疼等症状。常按摩腰骶窝有疏松筋骨、消除疲劳的作用。

坐位上身略前俯，用左右手虚掌着力，连续拍打腰骶部5~10次。不过，患有严重心血管疾病或骨质疏松的老人，不建议使用拍打法。

秋冬防止宝宝皮肤过敏

婴儿皮肤比较娇嫩敏感，如果护理不当容易引发皮肤过敏甚至脱皮。为此爸爸妈妈们在日常生活中要注意护理宝宝皮肤，保持宝宝皮肤的干爽舒适，避免宝宝娇嫩的皮肤被磨损。

1、需选用棉质及柔軟的衣物和尿布，沐浴后为宝宝选择经高温消毒处理过的、粉质细腻、不含杂质的婴儿爽身粉涂于全身，特别是皱褶处，能有效吸收剩余湿气，预防痱子及尿湿疹，令肌

肤干爽舒适，同时减少肌肤摩擦，避免宝宝娇嫩肌肤受损。宝宝皮肤发育不完全，控制酸碱能力差，只是靠皮肤表面的一层酸性保护膜来保护皮肤。防止细菌感染，所以保护好这层酸性保护膜就很重要。

2、可使用婴儿沐浴露系列，婴儿香皂之类纯净温和的产品为宝宝沐浴，彻底清洁宝宝肌肤的同时，给宝宝肌肤留下天然保护膜，保持肌肤滋润幼滑，同时有效

抵御细菌。宝宝皮肤的真皮及纤维组织较薄，非常幼嫩敏感，而且抵抗干燥环境能力较差。

3、有效的方法是使用不含香料、酒精的润肤霜，能保护皮肤的水分平衡。此外，因为您和宝宝时常接触，你们使用同一种润肤霜，乃是极好的方法。记住，宝宝护肤品的牌子不能经常更换，这样宝宝的皮肤便不会对不同的护肤品做出调整。最好是选择婴儿润肤露，能有效滋润娇嫩的肌肤，

在肌肤上留下一层滋润保护膜。宝宝色素层较薄，皮肤色素细胞较少，容易受阳光中紫外线灼伤。

4、阳光虽有利宝宝的健康成长，但其中的紫外线会损伤宝宝肌肤中的天然组织。所以在外出时给宝宝涂些防晒护肤品是必不可少的。您知道吗？普通的防晒护肤品含有有机化学防晒剂，易引起过敏。最好选用专业婴儿防晒润肤露，它不含有机化学剂，能提高肌肤防晒能力达15倍，给宝宝和您温和而有效的防晒保护。

健康心理

如何使用心理学方法发泄情绪？

人不可能永远处在好情绪之中，生活中既然有挫折、有烦恼，就会有消极的情绪。一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己情绪的人。那么，如何善于调节和控制自己情绪呢？

一是意识控制。当愤愤不已的情绪即将爆发时，要用意识控制自己，提醒自己应当保持理性，还可进行自我暗示：“别发火，发火会伤身体”。有涵养的人一般能做到控制。

二是自我鼓励。用某些哲理或某些名言安慰自己，鼓励自己同痛苦、逆境作斗争。自娱自乐，会使你的情绪好转。

三是语言调节。语言是影响情绪的强有力工具。如你悲伤时，朗诵滑稽的语句，可以消除悲伤。用“制怒”、“忍”、“冷静”等自我提醒、自我命令、自我暗示，也能调节自己的情绪。

四是环境制约。环境对情绪有重要的调节和制约作用。情绪压抑的时候，到外边走一走，能起调节作用。心情不快时，到娱乐场做做游戏，会消愁解闷。情绪忧虑时，最好的办法是去看看滑稽电影。

五是安慰。当一个人追求某项目标而达不到时，为了减少内心的失望，可以找一个理由来安慰自己，就如狐狸吃不到葡萄说葡萄酸一样。这不是自欺欺人，偶尔作为缓解情绪的方法，是很好处的。

六是转移。当火气上涌时，有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力，便可使情绪得到缓解。打打球、散散步、听听流行音乐，也有助于转移不愉快情绪。

七是宣泄。遇到不愉快的事情及委屈，不要埋在心里，要向知心朋友或亲人诉说出来或大哭一场。这种发泄可以释放内心郁积的不良情绪，有益于保持身心健康，但发泄的对象、地点、场合和方法要适当，避免伤害别人。

八是幽默。幽默是一种特殊的情绪表现，也是人们适应环境的工具。具有幽默感，可使人们对生活保持积极乐观的态度。许多看似烦恼的事物，用幽默的方法对付，往往可以使人们的不愉快情绪荡然无存，立即变得轻松起来。

九是走进大自然。大自然的奇山秀水常能震撼人的心灵。登上高山，会顿感心胸开阔。放眼大海，会有超脱之感。走进森林，就会觉得一切都那么清新。这种美好的感觉往往都是良好情绪的诱导剂。

水质处理器—— 免费发放

水是生命之源。为使居民能喝到安全、健康饮用水，广州沃康环保科技有限公司发起的健康饮用水普及行动正式启动！公司出巨资免费向上海55岁以上居民发放优质净水产品：3WIN99型水质处理器。

3WIN99型水质处理器能过滤水中渣滓（一般使用寿命不超过三个月，具体根据自家的水质情况而定）。不少领取过的居民刚看到通知还以为是骗人的，结果确实没花一分钱，就领到3WIN99型水质处理器。

申领条件：（1）本地常住居民（2）年龄大于55周岁。
水质处理器发放1000个（夫妻到场可领2个），滤芯费视情况自理。

报名电话：021-51082556 51035593 400-609-6992

免费向肾虚、前列腺患者赠阅新科普著作——

不花一分钱 教你防治病



前列腺疾病反复难愈，让患者饱受痛苦，为帮助患者对前列腺病有一个正确的认识，树立战胜疾病的信心，现面向广大前列腺病患者，免费发放由人民军医出版社出版的《前列腺疾病居家疗法》一书。该书汇集了专业人士的理论观点，深入浅出地解析了前列腺病因，并介绍了前列腺疾病治疗的新理论、新疗法、新成果，如何利用医学小常识、小秘方等简单、省钱的

治疗方法，摆脱前列腺疾病的烦恼。

据悉，该书通俗易懂、图文并茂、印刷精美，很多人拿到书后，都是一口气读完，大有茅塞顿开的感觉；书中还记录了大量真实病例临床表现和治疗方法，便于患者对照，目前已有众多患者朋友，通过科学指导享受到健康生活。

该书现免费向广大中老年男女爱心发放，因印刷资金有限，每天限量500本，每人限领一本，如果您还在遭受前列腺病及肾虚的困扰，请立刻拨打全国免费热线：

400-857-1188 即可报名
免费索取该书
《前列腺疾病居家疗法》由人民军医出版社出版，书刊号：ISBN978-7-5091-4043-7 陕西鑫泰药业有限公司