

陈燮阳：一切都要讲适度，过了头就不行



文/祝天泽 日前在上交音乐厅举办的陈燮阳从艺 50 周年音乐会上，随着他指挥棒有节奏的飞舞，整个乐曲时而如潺潺流水，时而如鸟鸣燕语，时而又如万马奔腾，震人心魄。台下的观众仿佛饮了一杯甘甜蜜口的艺术琼浆。演出结束，问到他的健康情况，年已高龄的陈燮阳笑笑说：我能登台指挥，这说明我的健康状况还不错吧！

陈燮阳出身于音乐世家，在上海音乐学院

附中读书时就显露出才华，丁善德教授在他创作的第一首曲子旁批示：该生有创作才能，宜注意培养。出道后陈燮阳长期担任上海交响乐团音乐总监，锐意改革，不断进取，创造了多项中国指挥家“第一”，成为国内最负盛名的指挥家之一。他不仅在国内指挥过数百场的高品位、高质量的音乐会，而且足迹遍布全球：登上过维也纳金色大厅、美国林肯艺术中心等一批世界顶尖的剧场和舞台，指挥过国际一流的乐团，享誉世界。

陈燮阳是位健康生活方式的积极倡导者。谈到健康与养生，陈燮阳说：“要使身体好，一切都要讲适度，过了头就不行”。

陈燮阳很重视睡眠，他除了每晚睡足 7 小时外，下午还坚持 30 分钟至 1 小时的午睡，他说：外国医学专家将睡眠视为人生最佳的保健医学，对无病的人能帮助他们消除疲劳，修复身体，对患癌症、糖尿病以及其他慢性疾病的人，睡眠能减缓疾病症状，对身体康复起着重要作用。因此，睡眠从某种程度来说，比吃饭还重要。要使身体好，工作好，一定要做到“好睡眠”，千万莫欠“床头债”。

在饮食上他也讲适量，坚持荤素搭配，粗细结合，平时多吃蔬菜与水果，减少对高脂肪高能量的动物摄入。有时他还喝一些酒，但不酗酒。他说：“酒有舒筋活血之功效。可降低患心血管疾病的风险”。

陈燮阳还有一个特点是，坚持吃好早餐。在工作单位时，有时晚上有演出，睡得很晚，第二天起来后他照样吃早餐。他认为早餐的营养

摄入对支撑一个人的一天工作至关重要，有些学生、青年人不吃早餐的习惯是有害健康的，有的因此得了胆结石，这种不良习惯，一定要克服与纠正。如果长期缺少一顿，很容易得胃病。因此一定要把早餐吃好。

生活中的陈燮阳还喜欢种植花草。他在郊外买了一幢别墅，家中有个花园，种了 10 来种花卉。养花弄草是他休闲的一个重要项目。陈燮阳说：我有这样的体会，在工作学习紧张之余，疲倦和忧郁苦闷之时，来到芳草如茵、垂柳婆娑的地方走走，就会心境宽阔，精神振奋，心情舒适。因为绿色植物可以增加空气中的大量负氧离子，人们把它称为空气中的“长寿因子”。

根据资料记载，绿色植物是人类健康长寿的“保健医生”。它不仅能吸收阳光中对眼睛有害的紫外线，还由于它色调柔和、舒适，经常观看有益于消除眼疲劳，并使嗅觉、听觉以及思维活动的灵敏度得到改善。“凡是生活在绿树环绕山青水秀的环境中的人，其性情也显得娴雅、仁厚、宽容。因此生活中不能没有绿色”。

陈燮阳把奉献和助人为乐作为自己人生的准则。他在上海交响乐团工作时，见资金上有短缺，便给一家生产著名黄酒产品企业做了一则电视广告，所获得的 100 万元广告费全部捐给团里，用于发展交响事业。每次慈善献爱心活动，他总是走在前头，带头捐款捐物。陈燮阳说：“助人为乐是人生最大的快乐，每当经济困难者走向新的生活，失学儿童跨进学校的大门时，我的兴奋心情难以言表”。

哪些症状暗示肾虚 六类人最易肾虚

有时候你会莫名其妙的腰痛，尿意变得频繁，晚上变得失眠多梦等等，其实这些都是肾虚的表现。在补肾之前就应该了解自身是否真的肾虚了，否则，吃的太补，反而对身体不好。那么到底哪些常见的症状暗示着你真的肾虚呢？

1.腰痛。腰疼的根本在于肾虚，可分为内伤和劳损。内伤肾虚轻者难以弯腰或直立，重者出现足跟疼痛、腰部乏力等症状；而劳损则会损伤肾气，导致肾精不足。

2.畏寒肢冷。“肢冷”指四肢手足冰冷，甚至冷至肘、膝关节的症状，一般肾阳虚是以手足心冷为主，这主要是因为阳气就像身体里的小太阳，对身体起着温煦的作用，如果阳气不足，身体的“火力”不够，自然会出现畏寒怕冷的症状，下肢尤甚。

3.脱发增多。人的远期根源于肾，乃由肾中精气所化生，而元气为人体生命化之原动力，能激发和促进毛发的生长。因此，体内身体的肾衰可从头发中显露出来，一旦出现脱发增多，就要考虑一下是否是肾虚型脱发了。

4.便不成形，尿频。中医认为，肾脏的主要功能是主水，它对水液生成、分布、排泄起着重要的作用，肾阳、肾气充盈才能有利于尿的生成和排泄正常。否则肾气虚弱就会出现白天小便正常，夜间尿多及出现便秘的现象。

专家认为有六类人最易肾虚。

1.经常熬夜的人。尤其是加班族，不但要熬夜加班，还要面临着工作压力，易出现黑眼圈、精神不济等健康问题，从而引发肾虚。

2.性生活频繁的人。性生活过于频繁、不节制，容易损伤肾脏，耗散肾气。

3.久病之人。正所谓久病及肾，久病之人往往会因为疾病而影响到其它脏腑，包括肾，从而出现肾虚的症状。

4.久坐不动的人。久坐伤肾，长时间久坐不动，会长时间压迫膀胱经，造成膀胱经气血运行不畅，膀胱功能失常，进而引发肾功能异常

5.频繁抽烟的人。肾主纳气，有帮助肺吸气和降气的作用。在呼吸方面，两者是相辅相成的，同时肺与肾之间的阴液也相互滋生，而频繁抽烟则会伤肺，从而导致肾虚。

6. 老年人。人的生长发育与肾气关系密切，在年龄不断增长的同时，人也会出现肾气不断衰退，到了老年，因肾气虚弱而呈现衰老征兆。

冬季老人“不经摔” 专家建议多补钙

冬季一到，老人发生骨折的风险直线上升，据临床资料显示，与夏秋季节相比，冬季老年人骨折发生率增加 5%至 6%，且多为不小心摔倒导致骨折。冬季衣物增加，灵活度相应下降，老年人由于视力弱、听力差、肌力下降、平衡力不好等原因，甚至神经系统的疾病，极易导致跌倒。加上本身存在的骨质疏松，骨头脆性增加，跌倒后就容易发生骨折。

专家说，在冬季老人摔倒骨折后不但要承受巨大的疼痛，而且由于老年人体质弱需长期卧床又会引发褥疮、脑血栓、尿路结石以及呼吸道感染等并发症，严重时可危及生命。

专家建议老人骨折后，切勿长期卧床。因

为长期卧床易导致老年人血液循环降低，使心脏缺氧，诱发心肌梗死或肺炎，甚至加剧本身存在的骨质疏松症状，此外还会引发褥疮等疾病，专家表示，对于手术后的老人，可在家属的帮助下做辅助性恢复，如手臂骨折，要注意肩关节的活动；腿部骨折，可以在床上坐起适当活动上半身，有利于肺部功能。

冬季预防骨质，专家建议，可以从以下 3 个方面进行。

第一，骨密度检测，建议中老年人则要定期到医院进行骨密度筛查。了解骨质的强度，拟定预防骨质疏松症的计划，必要时给予简易强化骨骼的药物，特别是出现体力下降、手足

抽搐、胸闷气短、呼吸困难、身长缩短、腰酸背痛等“报警信号”，应及时到医院检查治疗。

第二，饮食方面，日常生活中，老年人可选择富含钙、低盐和适量蛋白质的食物(如牛奶、鱼类、豆制品、蛋类)等都是很好的选择，此外需多晒太阳，通过光学作用，让体内维生素 D 产生活性，一般每天晒 30 分钟太阳才能达到补钙的效果。对于已经出现骨质疏松的老人来说，可到医院开一些能够减少钙丢失的药物；

第三，穿衣方面，注意衣物应当轻薄而保暖，添加过量的衣物反而会导致其行动不便。另外，老人可酌情使用拐杖，穿鞋不仅要保暖，更要防滑，硬塑料底之类的鞋最不宜宜。

65%的乳腺癌有钙化 钙化是癌变的信号

去医院拍片检查，经常遇到这样的情况，事后医生会指着片子上某处很强的光点告诉你，这里有点钙化。

多数人听到这两个字，可能不会太紧张，只不过是几个小亮点嘛，有什么关系？继而对它置之不理，可没想到，再过一段时间检查，它竟已是癌症了。这是什么原因呢？

事实上，钙化是乳腺癌最常见的影像学表现之一，做乳腺 X 线检查，就能够发现这一异常。统计资料表明，65%的乳腺癌有钙化，其中

70%为恶性钙化。而这也是早期发现比较隐匿的、比较小的乳腺癌的好办法。如果有钙化的同时出现周围结构紊乱，双侧不对称，血管影增粗等征象，则恶性病变可能性更大。总之，无论是否有肿块，发现钙化都应立即请肿瘤专科医生给予进一步诊断，并及时进行手术。

甲状腺是另一个值得注意的地方。甲状腺良性疾病出现钙化较少，一旦甲状腺出现钙化，而光斑又强又大，建议做穿刺查病理，确定是否为肿瘤。通常，甲状腺良性肿瘤钙化影像

多比较粗大，边缘清楚；而恶性肿瘤则阴影淡而模糊。

前列腺和肺也是比较容易出现钙化的地方。前者是前列腺炎痊愈后留下的疤痕，有的则是前列腺结石，无需治疗。但认为肺部的钙化也都是良性病变，则是个严重的误区。在钙化的基础上发生肺癌是完全可能的，尤其是那些 X 光片显示钙化同时有气管阻塞的患者，要及时检查，明确病变部位，并在必要的时候及时手术。

冬日预防感冒 “巧”搓身体 4 部位

冬季天气寒冷，人体血管收缩，血液循环不好，肌肉的黏滞性增高，常会引发一些疾患。除了户外锻炼，其实我们在室内也能做一些“讨巧”的养生锻炼。适时适度搓搓自己的手、脸、脚、背，可以预防感冒少得病！

搓手：经常搓擦双手有很多好处：搓手可防止生冻疮。经常搓搓手，一方面可以借助摩擦生热来增加局部的温度，另一方面还能加速血液循环，从而从根本上预防冻伤和冻疮。经常搓手能促进血液循环和新陈代谢，预防感冒。

搓脸：冬日经常搓脸是一项很有效的保养措施。因为搓脸使面部血液循环加快，表情肌和面神经都得到了活动和滋养。与此同时，眼周的血液循环也会加快，不仅缓解视力疲劳，也会使视神经的活力增强。搓脸时使鼻腔得以按摩，促进鼻腔的血液循环，防止鼻腔过于干燥，可有效预防感冒。

搓脚：每天坚持搓脚心，能起到补脑益肾、益智安神、活血通络的疗效，可以防治健忘、失眠、消化不良、食欲减退、腹胀、便秘和心、肝、脾、胆等脏器病症，同时可预防感冒。干搓，左手握住左脚背前部，用右手沿脚心上下搓 100 次，达到脚心发热；再用右手握右脚，用左手沿脚心上下搓 100 次，搓的力度大小要以自己舒适为宜。湿搓，把脚放在温水盆中，泡到脚发红，再按种办法搓。酒搓，倒半两左右白酒于杯中，按种办法操作，只是搓脚的手蘸一点白酒，酒搓干了再蘸一下，按种办法两脚心各搓 100 次。

搓背：中医认为，背为阳中之阳，为“阳脉之海”，是督脉循行之主干，总督人体阳气。擦背，五指并拢，用手指及掌在背部正中及脊柱两侧反复上下揉擦。开始时间不宜过长，以后逐渐延长时间，以皮肤发热，自我感觉舒服为度。可于每天晨起和睡前各做一次。捶背，手呈半握拳状，用掌根、掌侧拍打或叩击背部，动作尽可能地和谐，力量要均匀、缓和，以能耐受并感到舒适为度。每分钟可叩击或拍打 60—80 次，每次 10—15 分钟，每日 1—2 次。无论擦背或捶背，都能达到“背宜常暖”的目的。

雾霾天在家也尽量少做剧烈运动

大家都知道，雾霾天要尽量减少出门，避免在室外进行运动。于是很多人便将锻炼的好习惯“搬回”了家里。专家提醒，雾霾天气，室内也是存在雾霾的，在家也要尽量少做剧烈运动。

专家指出，空气中的雾霾究竟有多高不一定代表人能呼吸到的量，基本上室外雾霾的浓度要比室内高得多。但是室内也会有雾霾，专家建议在雾霾天的时候尽量要少出门，同时也要少做一些可能会使室内雾霾增加的活动，比如烹饪、烹饪的结果确实会使室内雾霾的浓度增加。还有不要做运动量比较大的活动，这样会增加呼吸的速率。吸入雾霾的量，一方面是和浓度有关系，另外一方面是和呼吸量有关系，活动强度比较大的时候，呼吸量比较大，吸入人体中的量就比较大。

既然在有雾霾的时候，不适合外出活动，整日待在家里，是否又需要开窗进行通风换气呢？对此专家说开窗通风除了冬季以外，其他三季的效果都差不多，因为雾霾有一个上升期和爬坡期，都是有规律的，不过因为看不到它的拐点，在雾霾期间尽量还是别开窗通风，只要雾霾不散，飙升值都比较高。但是在好天气时，开窗通风最好的时间是在每天上午，早上起来到中午 12 点这期间开窗通风都没有问题。在没有雾霾的时候，大家一定要及时开窗通风，否则雾霾时进到室内的那些霾会有滞留的效果，会滞留一到两天。