

健康星闻 ⇨ ⇨

## 李九松：不惧疾病，轻装前进



文/祝天泽 李九松的家在浦东三林。笔者与他交谈时，感到很轻松。他年已耄耋，但仍像个老顽童，语言幽默，常逗得大家哈哈大笑。笔者称他是著名艺术家、明星、滑稽界老前辈，头发稀疏，脸带笑容的李九松则谦虚地说：不敢当，我是个平民百姓，普通演员，只是演了一些滑稽戏而已，今后叫我老李就行了。

李九松出生于艺术世家，6岁即登台表演。他口齿伶俐，语言幽默，动作感鲜明，大智若愚，在捧哏方面不温不火，憨态可掬，赢得观众一片赞誉。在数十年的艺术生涯中，李九松饰演了许多小人物，如《苏州两公差》中的小公差，《孝顺儿子》中的老年痴呆者，《老娘舅》中的老娘舅等。

李九松的身体状况并不理想，患有高血压、糖尿病等，自称是“半条命”。就是这“半条命”，天天在荧屏上亮相，饰演老娘舅一角长达9年之久。而今年已高龄，凡滑稽界有重大活动，只要身体许可，他总是热情参加。他积极提携后辈，到排练现场指导青年

演员，帮助他们提高技艺。他热情辅导社区的文化活动，慷慨解囊，帮助困难群体，受到里弄居民好评。一个有病之人，何以有这么大的能量？李九松回答说：这主要是我的心态好，对疾病采取了较为正确的方法。

李九松说：首先对疾病一定不要有恐惧感，要卸下思想包袱轻装前进。如果老是惦记着疾病，天天忧心重重，那会加重病情，促使疾病恶化。“我的态度是不当一回事，平时不去想它，该做的事照做，但要从不透支、不过劳为原则”。他认为，人的各个器官、部件都是受大脑控制的，人的心态好，各器官、部件功能的发挥就好，人的免疫力就上升，对疾病的抵御能力就增强。因此在治疗疾病中，精神状态是第一位的，这一条切莫忽视。

李九松说：生命在于运动，战胜疾病也在于适当的运动。经常动动，一是可以转移对疾病的注意力，二是可以增强人的抵抗力，三是可以从生活中觅得乐趣，有利于身心健康。“疾病在急性暴发期或病情危重时

需卧床休息外，在恢复阶段，应根据自己的身体情况由少至多，逐步提高运动量，这是一条必由之路。”李九松喜欢种植花草，每天从事30分钟侍弄花草活动，“这种轻微活动对我战胜疾病，提高体质很有帮助。”他还养狗养鸟。动物与人有一种亲近感，在圈养中，逐步培养了自己的温和性格和良好的心态，同时身体也得到锻炼。“国外治疗心血管疾病采取‘动物疗法’，我就是这种疗法的受益者。”

谈到患心脑血管疾病能否长寿时，李九松作了肯定的回答。李九松说：只要控制疾病，稳定疾病，老人长寿是可能的。像二战时英国首相丘吉尔，长期以来患有高血压，曾一度中风，造成半身不遂。但他心情乐观，平时经常动动，不仅半身的机能得到了恢复，而且延年益寿，一直活到90岁高龄。因此，他认为对于患有心脑血管疾病的人来说，莫悲观，只要轻装上阵，采取正确的方法和措施对待疾病，长寿不是梦。

**爱康国宾健康体检**  
管理集团

**上海国宾医疗中心**

地址：西康路252号 电话：62473737

沪医广〔2015〕第09-30-C274号 有效期至2016.9.29

## 揭开人们的乙肝认识误区(一)

我们都了解乙肝是一种传染性疾病，因此人们常常会认为跟乙肝患者吃饭会传染病毒，认为接吻也会传染乙肝。下面一起去揭开人们关于乙肝的认识误区。

### 吃饭传染乙肝吗？

日常交际免不了和别人一起吃饭，肝病医院专家表示，乙肝的主要传染途径是血液、医疗器械、母婴以及性传播，一般情况下，唾液是不会传染乙肝的，和乙肝患者一起吃饭是不会感染乙肝的，但是假如在双方都出现口腔溃疡破损的情况下那么还是有被传染的可能的，所以，健康人群应该做好防御工作，最好和他人分开饮食。目前较好的防御乙肝的方法是提前注射乙肝疫苗，只要自己的体内有了足够的抗体，那么就可以很

好的避免自己被传染。

### 乙肝的几个认识误区

1、乙肝病毒携带者不可结婚。乙肝病毒携带者可以结婚，但婚前一定要检测血中的乙肝抗原抗体系统，即“两对半”。结果有任何一项阳性，不需注射乙肝疫苗。如均为阴性，则必须注射疫苗，待产生抗体后就可以结婚。一定要节制性生活，避免饮酒和过度疲劳。新生儿出生后24小时内必须注射乙肝疫苗。

2、乙肝患者不能与健康人接触。乙肝病人只要在日常生活中把牙刷、剃须刀等用品与他人分开，患有乙肝的妇女注意经期卫生，就不会把乙肝传染给别人。乙肝表面抗原携带者可以正常上学、工作，和正常人一样生活。患了乙肝后，在急性期要注意休息。

**期待**

上海作业+互联网

让我们共同

**期待**

上海钟书实业有限公司

