

健康达人 ⇨ ⇨



文/祝天泽 谈到健康,年已71岁的黄浦区小东门街道老年协会会长吴兴娣说:在健康中,人的心态最重要。心态是“健康的司令部”,对人的生理健康起着引领和调节作用。保持良好的心态,人的气血运营就会顺畅,人就能延年益寿。相反心境不好,常处于忧郁状态,健康就会大打折扣,就会缩短人的寿命。平时老吴总是以乐观、开朗的心态面对困难,同时注意处理好

吴兴娣：心态是“健康的司令部”

与人之间的关系,“开心每一天”是她人生的座右铭。

吴兴娣生于1949年,中学毕业走上工作岗位,担任过幼儿园园长,搞过企业行政工作。2001年退休,2003年起任小东门街道老年协会会长,一直至今。会长是义务性质的,不拿一分钱。但老吴对工作十分敬业。在她的领导下,街道老年人组织了起来,先后成立了沪剧沙龙、摄影队、合唱团、广场舞队、书画社等,老年文体活动搞得红红火火。在黄浦区心理咨询协会的指导下,办起了小东门街道心理咨询热线,通过电话聊天的方式,帮助老年人克服与战胜心理上的障碍。每年重阳节,她们举办大型文艺演出、开展为老服务活动,深得地区广大老年人的欢迎。

吴兴娣的兴趣十分广泛。她很注重自身保健,打木兰拳,每天坚持30分钟全身穴道按摩。她穿着绚丽

的时装,走在T型舞台上。她尤爱沪剧,组建了小东门街道沪剧沙龙,参加者有五六百人。每周活动一次,举行沪剧大家唱活动。在小剧场演出,优美的唱腔,富有韵味的旋律,常常引得喜爱沪剧的广大观众掌声不断。吴老对沪剧艺术家如数家珍,能一口说出丁是娥、王盘声、茅善玉、孙徐春、马莉莉、华雯、陈瑜等十多位明星。她常说:广泛的兴趣爱好,使人忙忙碌碌,让人沉浸在欢乐与温馨之中,这无疑是最好的养生。

吴兴娣另一大爱好是绘画。她

参加黄浦区老年大学绘画班,学习很刻苦,进步很快,较娴熟地掌握了国画的基本要领。她拿出自己画的花鸟画让笔者观赏,说是观赏实际上是欣赏,工笔画隽永潇洒,栩栩如生,令人赞叹。吴老说:绘画有多种功能,一是表达自己的爱与心声,二是绘画时气血通融能促进健康。

在饮食上,吴兴娣遵循“三原则”:一、什么都吃,不挑剔,不忌口。二、饮食以适量为宜,反对大吃大喝。三、烹调尽可能清淡一些。早餐是芝麻核桃和营养粉调成的糊,一小碗。有时吃点泡饭加酱

菜。午餐与晚餐则有荤有素。杂粮也吃一些,如玉米、山芋、小米等。饭后吃些水果,她较爱吃的水果是苹果、香蕉、梨、西瓜、哈密瓜、葡萄、桃子、猕猴桃等。

“家庭氛围对个人的健康很重要。我爱人是位退休的公安干警。女儿女婿事业有成。她们把房子买在我家附近,可以常来关心我们,照顾我们,这样孝顺,使我深感温馨。”吴兴娣还说,如果一个家庭成员间彼此不信任,常有龃龉,互相提防,个人健康何来保证呢?

疯狂囤货舍不得扔,你可能是囤积症患者

“双十一”剁手节,有的人不光是买买买上瘾,还犯了松鼠病,一出手囤货就要买够一年的量,甚至几年的量;购买卫生纸、卫生巾论箱买,沐浴露单位是升,盐必须是斤,看到喜欢的化妆品、护肤品就囤着……旧的没用完,还在不断买新的,大量物品闲置宁愿放到过期也留着。买买买上瘾,你也许被囤积症盯上了。

美国精神疾病分类与诊断标准的最新版本-DSM-5对囤积症的诊断标准如下:1.对自己的所有物丢弃困难,无论别人如何看待这些东西的价值。甚至送人、再利用或卖掉,对囤积症患者都很困难;2.有强烈的存储物品的欲望,丢弃物品会深感痛苦。就算脏乱的囤积,也宁愿存储不愿丢弃;3.大量物品的堆积,使生活或工作场所脏乱不堪,甚至影响生活和工作。这种特征通常会引起家人和朋友的注意。

囤积症的危害很大,不光极大影响和干扰了自己和他人的日常生活和工作,比如妨碍基本的家庭生活:做饭、起居、睡觉等,影响家庭关系,甚至因脏乱环境造成个人及身边家人邻居的健康隐患和人身安全。75%的囤积症患者同时存在情绪抑郁和焦虑,带来心理痛苦。

很多人在“双十一”疯狂购物,看东西价钱便宜,一次性囤了不少。购买者从中感到愉快,又在经济能力范围内,但之后能够合理使用这些物品,这样的情况无需干预。而剁手的过程中,如果买来的东西往往用不到,或买太多用不完,但仍乐此不疲的囤货,那就值得警惕了。

专家介绍,造成“囤积”行为的原因有多种,可能来源于遗传、环境的影响(比如家庭的影响、个人的生活经历等)、童年时期创伤,或者虚荣心、从众心理等。患有囤积症的

人可能有犹豫不决、完美主义、选择困难的性格特点,患者通过“囤积”大量东西,从中获取心理慰藉和安全感。打个比方,有的人生活中常觉得压抑无助、焦虑,囤积东西能让他们感觉轻松,缓解这些情绪,同时他们通过保存物品来回避决定是否要丢弃物品的焦虑,久而久之,这种情绪的缓解与节省、获取行为的链接导致囤积症状逐渐加重。

临床上,有严重囤积行为问题的患者,老年人多于年轻人和儿童。不过,有研究表明,囤积行为通常在青少年时期有所显现,如果不加干预,它的严重程度可能会随着年龄的增长而发展成为囤积症。

医生提醒,当出现“囤积症”的倾向时,最好前去专业的医院进行评估诊断,判断症状严重程度,必要时进行心理治疗或药物治疗,早期治疗提高生活质量。

耳聋耳鸣,常按听宫

日常生活中,有些人会出现耳聋耳鸣的症状,有的是一过性的,有的会逐渐加重。中医认为,排除器质性病变的耳鸣耳聋患者,坚持按摩听宫穴能有效缓解症状。

听宫穴位于面部耳屏前,下颌骨髁状突的后方,张口时凹陷处即为该穴。听,指耳的功能;宫,王者之所居,从名字寓意就可以看出听宫对听力的重要性。清代医籍《循经考穴编》中记载,听宫主治耳虚鸣痒、闭塞无闻、耳出清汁。现代临床上,听宫穴是治疗耳疾的主穴之一。

按摩听宫穴的具体方法是:用双手中指指腹轻轻划圈按揉,每次1~2分钟,力度以有酸胀感为佳。需要提醒大家的是,耳聋耳鸣也可能是其他疾病引起的,出现症状需要及时到医院明确诊断,积极治疗原发病。比如,高血压诱发的耳鸣多为双侧性,常与脉搏的节律一致。除耳鸣之外,还可以有头痛、头晕等症状。此外,女性更年期也可能出现耳鸣,有时高音调、有时低音调,有时持续性、有时间断性,同时伴有头晕、失眠多梦等症状。

★★ 我爱你，中国 ★★

★★ 开学第一课 ★★

中宣部、教育部、央视联合推荐。温儒敏总顾问并作序。

重磅推出《开学第一课—我爱你中国》

本书旨在成为青少年高品质的“阅读引导课”和爱国主义德育补充教材。

本书采用AR技术，扫描图片可看3D视频。

人民文学出版社出版，钟书独家总发。

本书为保护实体书店利益禁止网店销售。

钟书独家总发

名人推荐：

《开学第一课》走过十年岁月，它见证了一代人的成长，也影响了一代人的成长。所谓“十年树木，百年树人”，希望每个孩子的青春之舟从这里起航。

——撒贝宁

《开学第一课》用崭新的方式，润物无声，潜移默化，让我们的传统文化和美德成了孩子们的日常一课。唯其如此，孩子们才能真正领略到中华传统之美。

——董卿

