

健康达人⇨⇩

郑毓芝：我找到了养生的好地方



文/祝天泽 郑毓芝曾是“上海人艺”国家一级演员，著名话剧、影

视表演艺术家。2018年与她相濡以沫、曾是上海戏剧学院教师的丈夫去世后，一个人单独生活，十分孤独。为了摆脱这种局面，她经人介绍，于2021年11月入住苏州阳澄湖畔“国寿嘉园”养老，由于生活充实丰富，心情慢慢好了起来。84岁的她高兴地说：我找到了养生、养老的好地方。

郑毓芝所居住的“国寿嘉园”环境优美，假山、瀑布、楼台、回廊，一派苏州园林风光。泛着涟漪水光的湖泊中有五只黑天鹅来回游弋。空隙时她会到这儿来走走，坐在亭子里与居住的老人们聊聊天。呼吸着新鲜的空气，目睹优美的风光，心旷神怡，多惬意啊！嘉园还组织老年人开展丰富多

彩的文体活动，如打高尔夫球、门球、跳交谊舞、打太极拳等，组织教唱歌曲、绘画活动。“我擅长语言表演，组织了一个朗诵沙龙，我们排练的诗朗诵节目，还登台表演，受到大家欢迎。”“人难免会有疾病，要用恰当方法积极应对，努力改善之。”郑毓芝患有有关节炎，有时有疼痛感。她常到园内理疗室用红外线进行理疗，经一段时间治疗有所改善。在入住嘉园前，她坚持了十年的泡脚与脚底按摩。她说：脚底布满了五六十个穴道，有“人第二心脏”之称，常按摩可通络活血，延缓衰老

的进程。“人光闲着是不行的，要适当做些工作，这样也有益身心健康。”退休20多年来，郑毓芝参加了一些舞台剧和影视剧的演出，其中有《天黑不回家》《那些女人》《一切如你》《两个人世界》等。她演过宋庆龄、贺子珍、《红楼梦》中的贾母，还演了十多个太后，有“太后专业户”之称。2018年她81岁，在第五届中国“电视好演员”颁奖盛典上，荣获最佳角色女演员奖。看到自己获奖，心里十分高兴，比吃了蜜还甜。

长期偏头痛 竟是心脏“破了个洞”

年轻姑娘长期受到偏头疼的困扰，经过一系列检查发现病根儿竟然在于心脏上一个小圆孔。心脏上如何“破了个洞”？出现这种情况到底要不要治疗？

小王是个20多岁的姑娘，平时身体很健康，就是有一个老毛病，经常会出现右侧头痛，头痛呈搏动性，伴恶心、乏力等症状。

经过神经内科的一系列检查，脑电图、脑CT、颈部血管超声、经胸心脏超声检查均正常。最终，医生证实小王偏头痛的病根儿在心脏，因为心脏多了一个“小心眼”，而这个病就叫“卵圆孔未闭”。小王进一步做了经食道心脏超声，证实确实存在卵圆孔未闭。

心脏上的这个小孔 曾经大有用处
什么是卵圆孔未闭呢？卵圆孔是左心房和右心房之间的一个小洞。当我们是胎儿的时候，血液会

从卵圆孔从右心房流入左心房，维持我们正常的血液循环。新生儿降生的时候，伴随着第一声啼哭，右心房压力升高，卵圆孔就发生了功能上的闭合，1年内达到解剖上的闭合。如果超过3岁卵圆孔还没有闭合，就叫卵圆孔未闭了。

卵圆孔未闭为啥会引起偏头痛？原来，当发生卵圆孔未闭的时候，我们右心房里的静脉血就直接通过这个洞流到了左心房的动脉血里。由于静脉血血流速度缓慢，因此静脉血中很容易出现微血栓，这些微血栓会从卵圆孔直接流入到动脉中。如果微血栓流入大脑的动脉，就会导致偏头痛甚至是脑梗死。

卵圆孔未闭也是青年卒中很重要的原因。因此特别提醒，如果青年患者反复出现不明原因偏头痛或者脑栓塞，一定要警惕是否心脏里面多了个“小心眼”卵圆孔未闭。

无症状无病史 卵圆孔“未必”需要治

有了卵圆孔未闭怎么办呢？大家也不要担心，该病一般预后良好。统计表明，有1/4的成人患有卵圆孔未闭。美国的专家共识指出，对于无任何症状和卒中病史的患者，不建议对卵圆孔未闭进行干预；对有中风、偏头痛、反复眩晕等疾病发作的患者，需专业医生明确病因。

如果考虑症状与卵圆孔未闭有关，患者日常生活中应注意避免用力咳嗽、排便、强力闭呼吸动作、负重、睡眠呼吸暂停等诱发胸腔压力增高的动作。

同时需神经内科、心血管内科、影像科等多专业医生根据患者年龄、出血风险、卵圆孔未闭解剖结构、卒中危险因素、影像学特点、临床症状等评估患者采取何种治疗方式。 宗敏

脱发后，别一味迷信这些说法

脱发，是现代年轻人绕不过的一个问题。很多年轻人看着自己手里的一撮撮头发，悲从心中起，生活真的好难。

脱发确实很可怕，头发过于稀疏会让人看起来状态很差。更可怕的是，脱发后很多小伙伴的骚操作，不仅没有拯救自己的头发，还让头更加秃了。在此我们一起了解一下脱发后哪些骚操作千万别做。

生姜抹头皮。很遗憾，目前没有权威、有效的证据支持使用生姜抹头皮可预防或改善脱发。生姜不仅可能对预防和改善脱发没有效果，甚至还可能导致毛囊根部出

现炎症，抑制头发生长。理论上，不建议通过生姜抹头皮来预防或改善脱发。

盲目补肾。很多人认为脱发是肾虚所致。如果自己脱发，立马开始补肾。其实，在中医里，并非所有脱发都是肾虚所致。治疗脱发，需辨证施治，不可盲目补肾。

瞎吃生发保健品。目前，对于病理性脱发，没有保健品可以起到治疗效果。此外，保健品属于食品类，不属于医药类，切不可轻信。

如果发现自己是病理性脱发，建议及时前往医院进行诊治，查明病因才能有效治疗脱发。

来源：39健康网

安徽少年儿童出版社出版·上海钟书总发行

新书首发

沈石溪 Shenshixi 主编

中国动物小说

安徽少儿出版社名家力作，钟书全国独家发行。跟着名家学习阅读写作，引导学生懂得敬畏生命，与自然和谐相处。**有品质、有颜值、有内容；融合故事性、趣味性、知识性**的一套品藏书系。

沈石溪 原名沈一鸣，1952年生于上海，祖籍浙江慈溪。创作以动物小说为主，深受青少年喜爱，被誉为“中国动物小说大王”。曾获得全国优秀儿童文学奖、陈伯吹儿童奖等多种奖项。其作品曾多次入选中小学语文教材并译成英、法、日、韩等多国文字。代表作有《狼王梦》《狼国女王》《斑羚飞渡》等。

《独角斗牛》
一心只想种田的独角斗牛，舍身救虎的警犬，与刺猬相依为命的山鸡……

《海豚传奇》
向往大海的孤单海豚，望子成狼的铁血狼母，辽阔草原上奔腾的野马……

《风雪狼王》
傲立风雪中的忧伤狼王，洁白如雪的遍野丹顶鹤，聪明勇敢的野兔……

《拯救雪豹》
困兽犹斗的倔强雪豹，舐犊情深的虎爸虎妈，回归荒野的驯狼家庭……动物荟萃，名篇集结。

《消失的狼群》
知恩图报的虎女蒲公英，悲壮而不乏睿智的高山红狼，不畏艰险千里寻亲的藏羚羊……

《绝境熊王》
绝处逢生的熊王，重情重义的牧犬，翱翔天空如旋风般的山鹰……

地址：仙霞西路779号3号楼 电话：52161710 传真：52161711 邮编：200335 Email:dfcxbgg@dfcxb.com 主管、主办单位：上海市农村经济学会 广告许可证号：3100520130006 周二、周四、周五出版 年价120元