

106 岁寿星有“三不”

本报记者 阎清涛 通讯员 单方方



听说在郑州市中原区郑州工业高等专科学校社区有个 106 岁的寿星，名叫王益民，记者专门采访了他。王益民热情地招呼记者坐下后，从自己的成长、生活、工作几方面娓娓道来。从老人清晰的叙述中，记者找到了他长寿的秘诀。

不失眠

王益民虽然年龄大了，但是声音洪亮、面色红润。老人说这得归功于不失眠这一习惯，他认为失眠是影响健康的敌人。

据王益民介绍，他曾参加过抗日战争，因此受到反动当

局的通缉，无奈之下东奔西跑，就是在那样艰难复杂的环境下，他也未失眠过。解放后，老人一直在郑州工业高等专科学校校办工厂当厂长，工作忙、事务杂，也未曾影响老人的睡眠质量。离休后，老人在家安度晚年，睡得好，吃得香，精力很充沛。

“我爸不失眠的主要原因是心态平和，不与人计较得失，也不与人发生矛盾。”他的二女儿王文豫说。文革时，王益民曾蹲过牛棚，被抄过家。名誉恢复后，见了那些人，他就像什么也没有发生过一样，他的子女不理解，他总是说“那是形势需要”。说到这里，老人诙谐地用了一句谚语——不做亏心事，不怕鬼敲门！

不管钱

“要想长寿不要把钱看得太重。我就从不管钱，以前家里的钱都是老伴儿管，自己有吃有喝就行了。”王益民传经似地说。解放后，王益民家的生活逐渐好了起来，他很知足，从不计较钱多钱少。因此，他生活得更坦然，与人相处得更和谐。

老伴儿去世后，几个儿女轮流来王益民这里照顾他，谁来家里他就把自己的工资卡给谁，让谁当家。“我爸的钱每一

年分一次，4 个子子女，不管男女都有份，把工资卡上的钱分完为止。”王文豫说。

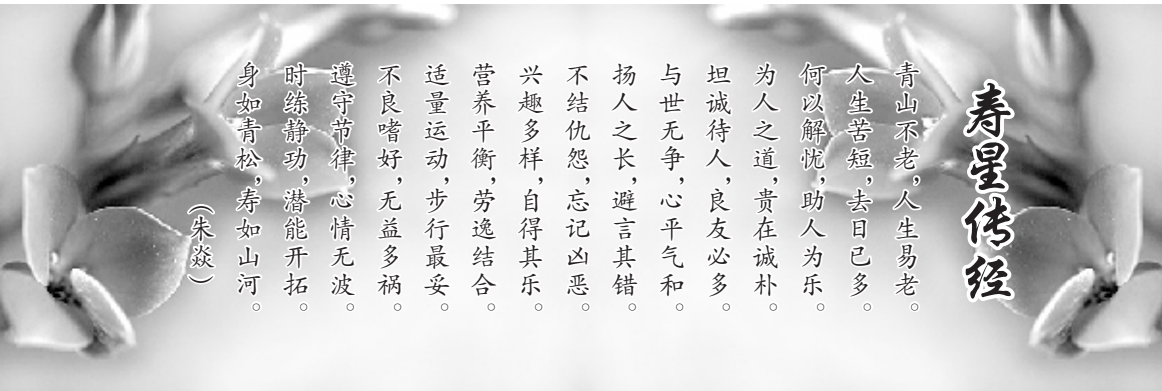
王益民不但把钱看得很淡然，而且在其他方面也很看得开。1994 年单位分福利房时，很多同事都是想方设法要面积大的房子，但作为资格最老的他，放着 100 多平方米的房子不要，却要了 50 多平方米的两室一厅。子女们都为他打抱不平，他却认为房子够住就行了，要那么大干啥。

不乱吃

在谈及养生的秘诀时，老人非常谦虚地说：“我没什么秘诀，主要是生活有规律，不大吃大喝，坚持早饭吃好、午饭吃饱、晚饭吃少，不抽烟，不喝酒。这是大家知道的，关键在于坚持。”

王益民从不吃什么补药，也不吃山珍海味，每天牛奶、鸡蛋、红薯、蔬菜等和面食合理搭配着吃。

“我爸始终坚持他的饮食习惯。最难忘的是 1950 年，那时候没有吃过什么好东西，他作为河南选派的代表受到毛主席的接见，并在北京饭店参加了国宴，就是那么高规格的饭菜，他也没多吃。”王文豫说。



这样做 能有效控制血压

河南省中医院脑病科 曹振洪

对高血压患者来说，日常生活中的自我护理非常重要，能做到以下几点对控制血压大有裨益。

控制饮食

饮食方面的调整，对于高血压患者的康复，有很大的意义。因此，患者应节制日常饮食，少吃脂肪、甜食，多吃新鲜水果、蔬菜；烹调方式应以清蒸、水煮代替油煎炒炸；每日食盐量应逐渐减至 6 克以下，且尽量少吃或不吃咸菜、腐乳、咸肉(蛋)等腌制品。

戒烟限酒

长期大量吸烟会促进大动脉粥样硬化，小动脉内膜逐渐增厚，使整个血管逐渐硬

化。另外，高浓度的酒精也会导致动脉硬化，加重高血压。因此，高血压患者应戒烟限酒。

锻炼身体

高血压患者应选用全身性、有节奏、容易放松、便于全面监视的有氧运动，如气功、太极拳、医疗体操、步行、健身跑、舞蹈、游泳和娱乐性球类、郊游、垂钓等，有条件的可利用活动跑道、自行车功率计等进行运动，但应避免在运动中做推、拉、举之类的静力性力量练习或憋气练习。

记录病情

高血压患者应了解降压药

物的名称、剂量、用法及副作用；服药遵医嘱，不可随意增减药量或突然撤换药物；定时测量血压并记录，定期门诊复查；若血压控制不理想或出现不良反应时，须随时就诊。

调整心理

高血压患者的心理往往是紧张、易怒、情绪不稳，这些又都是使血压升高的诱因。因此，患者可通过改变自己的行为方式，培养对自然环境和社会的良好适应能力，避免情绪激动及过度紧张；当有较大的精神压力时，应设法释放，向朋友、亲人倾诉或多参加轻松愉快的业余活动，将精神倾注于音乐，或寄情于花鸟之中。

患尿失禁 试试中药敷贴

取 2 寸连须葱白 3 段，与五味子共捣成泥，用纱布包裹，每晚敷肚脐，再用胶布固定，8~10 小时后去掉，次日换新药泥，7 天为一个疗程。

膝关节置换后 康复贵在坚持

郑州市康复医院 高巍



喜欢读军事故事的朋友都知道，孙臆的军事才能惹来同门的妒忌，遭受“髌刑之祸”。很多人都觉得孙臆若生在现代，或许能通过膝关节置换术重新站立起来！

郑州市康复医院骨科郑战伟医师说，膝关节置换手术确实可以挽救孙臆，但手术成功与否，要看患者术后康复锻炼的效果。接受手术的患者，需要进行有规律的练习来恢复关

节活动度和肌肉力量，才能逐渐恢复日常活动。

郑战伟说，患者术后康复贵在连续性。在医院内进行专业的康复锻炼，但是出院后距完全康复还需要一段时间，在这段时间内，患者自行坚持康复锻炼则显得更为重要。术后康复锻炼主要包括有：床上屈伸膝、床上直腿抬高、床头蹲起和俯卧位屈膝等练习。这些练习应该每天或隔天进行一次，每次坚持 30 分钟左右，才能协助膝关节恢复正常功能和稳定性。

另外，练习时，患者要尽可能进行最大范围运动，练习后如果感到关节持续疼痛和肿胀，则表明练习强度过大，应进行休息后再慢慢增加活动强度，这样坚持锻炼就能达到预期的康复效果。

血压高 松腰带

本报记者 陈锦屏

腰围每增加 1 厘米，患高血压的风险就会高出 8%。很多高血压患者在日常生活中也会发现，自己的腰带慢慢变紧了、变短了，更有甚者肚子上被印上了深深的腰带印。这说明腰带阻碍了血液的运行，甚至会引起血压的波动。

腰带选择因人而异

就胖瘦而言，专家说，胖人宜用宽度为 2~3 厘米的窄腰带，瘦人宜用宽度为 5 厘米左右的宽腰带，身材中等的人要用宽度为 4 厘米左右的中宽腰带。另外，身材较高、腰部长的人可选用稍宽一些的腰带，而身材矮小的就要用窄一些的腰

带。此外，还可选择松紧带或吊带式的裤子。

腰带材质也有讲究

年纪大的高血压患者宜选用材质较软的腰带，如帆布的或柔软的皮质腰带，切忌用材质较硬的腰带，尤其是金属腰带。因为年纪大的人容易有腰肌劳损、腰椎间盘突出等疾病，较硬的材质易因上下两缘嵌顿在腰部皮肤肌肉上而引起疼痛。长期使用较硬的腰带，还容易使腹部受到压迫，影响腹式呼吸的功能。腹式呼吸受到束缚，会导致肺的通气量不足，使全身各脏器和组织长期供氧不

足，严重者可影响大脑功能并出现头晕的现象。

腰带与腰间能容下手指为宜

高血压患者系腰带时，其位置应在脐部水平。腰带系好后，以平静呼吸时裤腰服帖为宜，腰带与腰间最好能容纳一根手指。当腹部胀气或吃得太饱时，腰带要系得松一些。

需注意，饭后最好不要立即松腰带。吃饱饭之后，胃肠变得充盈起来，此时突然放松腰带，会使腹内压下降，时间长了，就会使胃周围的韧带松弛变长，出现胃下垂、胃部不适和大便秘结。

室内外温差大 警惕冠心病发作

郑州市第一人民医院 楚哲

冬季是老年人冠心病的多发时期，特别是室内外温差较大时，更易导致冠心病发作。

家住郑州市管城区某小区的张老汉家里，室内温度能达到 25 摄氏度。前天，张老汉去接孙女回家，一股冷风过后，他感到胸闷并伴有气短、头晕，便拨打了医院的急救电话，原来是其冠心病发作了。

郑州市第一人民医院

心胸外科主任李凯说，冬季是冠心病的高发季节，尤其是老年人更应该特别注意身体。首先，要注意室内外温度的变化，合理评估身体对温度的适应能力。其次，要加强运动，每周做两三次运动，可减少心血管疾病发作的机会，运动须以渐进的方式进行。再次，要定期到医院检查身体，并遵照医嘱维护身体健康，这样才能过一个健康快乐的冬季。

冬季养生歌

郑州市绿东村社区卫生服务中心 韩丽

发宜常梳，面宜多擦。目宜常运，耳宜常弹。舌宜舔唇，齿宜数叩。便宜禁口，浊宜常叩。体宜常动，肛宜常提。

身宜常浴，足宜常泡。精宜常固，气宜常养。心宜常宽，神宜常凝。营养宜备，饮食宜慎。起居宜时，劳逸宜均。

寒冬到了，又是进补的好时节，这几款药酒不妨试试。

头晕眼花，眼干视蒙，腰膝酸软：菊花 250 克，生地 250 克，枸杞子 100 克，当归 100 克，白酒 5000 毫升，浸泡一周，每次喝 15 毫升，一日两次。

男子腰膝酸软无力，阳痿；女子性冷淡，低血压、腰酸无力：巴戟天 60 克，肉苁蓉 45 克，川杜仲 30 克，人参 25 克，鹿茸 18 克，蛤蚧 1 对，川断 30 克，骨碎补 15 克，白酒 1500 毫升，浸泡 30 天，每次饮用 10~20 毫升。

月经不调、痛经：当归 30 克，红花 20 克，丹参 15 克，月季花 15 克，米酒 1500 毫升，浸泡 7 日，一日二次，每次 10~20 毫升。

冬季身体不适 试试这几款药酒

郑州市城东路社区卫生服务中心 李社昌