

钟南山开出“长寿四乐”方

日前,中国工程院院士钟南山以“慢性病患者的情绪管理”为主题,做了一次科普讲座。他告诉大家,人的自然寿命本应至少有100岁,然而目前慢性病已经成为“第一杀手”,而健康不仅仅是指身体,健康的一半是心理健康。如何保持良好心境?钟院士在讲座上分享了自己的秘诀。

人的自然寿命至少百岁

根据世界卫生组织的统计数据,2016年中国人平均寿命为76.1岁(男性74.6岁、女性77.6岁),排名全球第53位。“以前觉得五六十岁的人已经很老,现在在我看来,五六十岁的人,有经验、有能力、协调能力好,是很好的阶段。现在,我们‘80后’都还没觉得老。”钟南山开玩笑说,自己现

慢性病死亡占85%

什么病对身体健康危害最大呢?钟南山表示,以心脑血管病、癌症、糖尿病和慢性呼吸系统疾病等为代表的慢性病,是迄今世界上最主要的公共卫生问题。以中国为例,目前18岁以上居民高血压患病率为25.2%,根据人口普查数据推算高血压患病人数为2.7亿;恶性肿瘤死亡比例从

疾病的一半是心理疾病

仅身体健康还算不上健康。“我非常相信一句话:健康的一半是心理健康,疾病的一半是心理疾病。”他举例:“有时候病人等了两小时见到我,我还没开药,他就觉得好多了,正是因为他心理感受到有人关心、关爱他。”

钟南山表示,有大量临床医学研究表明,小到感冒,大到冠心病和癌症,都和情绪密不可分。

做人要有四个“乐”

怎么能保持良好的心境呢?钟南山为大家熬了一碗营养十足的“院士鸡汤”。

钟南山说,“一个人有追求,极为重要。不要每天睁着眼睛无所事事,只要有一个追求的目标,一切为实现这个目标而服务,那么周围一些不愉快的事情,也就不以为意了。”

除此之外,钟南山表示还需要有四“乐”相伴,认为唐朝名医孙思邈所说的“长寿命自高”有其道理,心情愉快产生“快乐激素”脑内肽,具有抗炎、止痛、提高免疫力的作用。

知足常乐:“做人要有执着的追求,但不要苛求。知足常乐,改变能够改变的,接受不能改变的。”

泡脚,身体微微发热就好

随着天气转凉,泡脚这一养生法又被人们提上日程。脚离心脏最远,但负担最重,适当泡脚可以改善血液循环,促进全身血液流通;通过温热作用,在一定程度上使体内寒气排出;脚部有三条阳经——膀胱经、胆经、胃经的终点,还有三条阴经——肾经、肝经、脾经的起点,泡脚相当于刺激了这六条经脉,帮助人体疏通经络。

有些人觉得,每次泡脚都出一身大汗才好。其实,这样反而对身体有害。出汗需要阳气和津液共同参与,偶尔出一身汗对皮肤的防护功能是一种调节,不会对身体正气造成太大损伤。但如果频繁出汗,就会伤阴、伤阳,甚至出现一些不良反应,如怕冷恶风、手脚冰冷或口燥咽干、腿抽筋、大便干燥等。因此,泡脚最好的“火候”,就是泡到全身微微发热、似出汗却没出汗,这时身体的血液循环已经比较通畅了。

如果泡脚时,身体某个部位更容易发热,出

在才“28岁”(实际上他刚刚过完82周岁生日)。

不过,假如没有疾病、意外,人的寿命应该是多少?钟南山说,根据生长期、性成熟期、细胞分裂指数三个不同方法推算,人的自然寿命都至少应该在100岁以上。

上世纪70年代的10.58%上升到22%;糖尿病发病率从上世纪80年代的1%上升到目前的10%;40岁以上人群慢阻肺患病率十年间增长67%。虽然姓“慢”,却是第一大杀手;因慢性病导致的死亡,占总死亡人数的85%。

分。紧张、忧虑、烦躁、恐慌、贪求、妒忌、憎恨等情绪,刺激大脑皮层释放生物活性物质到下丘脑,经过一系列大脑信号传导,促进肾上腺分泌出皮质类固醇和肾上腺素,长时间思想受刺激,可以导致血压、胆固醇增高,免疫功能、性欲下降,以及糖尿病、肥胖等疾病。

自得其乐:“癌症、高血压、糖尿病最怕这一个字——笑。”

助人为乐:“当你帮助别人解决了困难时,你也会感觉到快乐。比如我们ICU医生全力以赴、日夜抢救病人后,第二天早上我看到他们眼圈都黑黑的,但是眼睛是放着光的,我就知道,这个病人活了。”

苦中求乐:“1971年我下乡搞科研时,在竹料镇,过年也不能回家。我就买了点花生、糖,大家在油灯下坐着。我当时就跟大家讲,我们现在是这样,以后会好的,要懂得憧憬美好的未来。”

(摘自广州日报)

老年人 为何总是莫名流泪

不少老年人经常反映自己总会莫名流泪,眼眶里时不时就会溢满泪水,尤其风一吹,眼泪更是不听使唤地掉下来。有的老人因为长期流泪,不断擦拭双眼,造成眼皮红、肿、痛,甚至糜烂;有的老人为了消除流泪症状,自行购买各种眼药水,包括激素类眼药水,但使用以后,效果并不理想;有的老人多处辗转就医,一定要“找个说法”;还有的老人担心自己的眼睛会因此失明,惶恐不安。

其实,流泪问题在中老年人群中十分普遍,不必过度紧张。

为何总是“眼泪汪汪”

据介绍,眼泪并不是哭泣时才有的,它持续不断地被分泌到眼球表面,并储存在眼皮与眼球间的小小缝隙里。伴随着一次次眨眼,眼皮将泪液均匀涂布在眼球表面,而多余的泪液会被推挤到靠近鼻子的内眼角,从那儿流入泪液的排出通道,缓缓地进入鼻子。

正是由于内眼角那儿有“下水道”即泪道,所以常常会积些“垃圾”,空气中的灰尘以及人体正常腺体分泌的油脂长期积存在眼角,干燥后便会形成眼屎。而当这条“下水道”出现问题时,那么眼泪无法正常排出,即会造成流泪不止的现象。

如今由于泪道炎症导致泪道阻塞而出现流泪症状的老年患者日益减少。有些老人的泪道很通畅,眼部也没有明显病变,之所以流泪不止,主要是因为眼皮松弛,肌肉发生退行性改变导致结膜松弛、眼睑外翻等,这些眼科疾病亦可造成流泪的现象。

“爱哭”或因结膜松弛

每个人都将不可避免地面临衰老,人上了年纪,全身皮肤就会变得松弛,形成皱纹,这是大家都知道的常识。同样的道理,50岁以后的中老年人群,覆盖在白眼球表面的那一层“皮肤”也会因为各种各样的原因发生松弛,松弛的结膜就像小帽子似的把泪小点给盖上,这时,泪水流不进泪管里,流不到鼻腔里,自然而然就会直接流出眼皮之外。

结膜松弛症是眼科常见病,主要表现为不自觉地流泪,开始主要是迎风流泪,后来在屋内也不自觉地流泪,有的甚至由于反复流泪,擦拭双眼,导致眼睑皮肤红、肿、痛甚至糜烂,严重影响人们的日常生活。

对于结膜松弛症的治疗,需医生根据症状的严重程度来决定。轻度结膜松弛的老年朋友可采用局部按摩和湿毛巾热敷,严重时则必需根据病情手术治疗。

眼睑外翻导致“老泪纵横”

年纪大的人或多或少都会有眼袋,主要是因为老年组织退化而导致眼睑皮肤、眼轮匝肌松弛,眼眶隔膜张力减弱,眶内脂肪由于重力作用而向前下方突出,久而久之,下眼皮附近的脂肪堆积就会越来越多,皮肤压力随之增大,就像盛了水的袋子一样,在重力的垂拉下,会让泪小点远离眼球从而吸不住水,水就会顺着眼角流出来从而造成溢泪现象。

对于眼睑外翻的治疗方案则建议祛除眼袋及矫正眼睑外翻术。第一步需消除脂肪的重力作用,再针对外翻的眼睑进行矫治,可以取得较好的手术效果。

泪流问题并不可怕,应避免乱用眼药水,及时到医院进行检查和治疗。(摘自新民晚报)

许世友调集百骑铁甲“压”桥

南京长江大桥是万里长江上第一座由中国人自行设计建造的双层式铁路公路两用桥梁,是20世纪60年代中国经济建设的重要成就,具有极大的经济意义、政治意义和战略意义。

1968年9月30日,铁路桥先行通车。12月29日,公路桥通车。鲜为人知的是,为了检验南京长江大桥满足战备需要的承载能力,1969年9月26日上午,南京军区司令员许世友曾经调集80辆坦克、60辆汽车列队做碾压测试。49年弹指一挥间,这次特殊军事行动的指挥员许枫已是95岁高龄。如今当他追述起这段往事,仍然激动不已。

1 毛主席一句话 许世友调坦克团“压”桥

许枫离休前曾任南京军区装甲兵副司令员,据他回忆,上世纪五六十年代,国际局势异常紧张,国内战备抓得很紧。

1969年9月,毛主席视察南京军区,并在司令员许世友陪同下,参观了南京长江大桥。站在大桥上,毛主席问许世友:“长江大桥能否满足战备需要?”这一问引起许世友的深思:怎样才能检验出南京长江大桥的承载能力呢?

为检验南京长江大桥质量和坦克部队应急作战力,许世友随即做了一个重大决定,从江北调动一个坦克团给南京长江大桥做一次“碾压测试”。

这项任务,就交给了当时南京军区坦克某师师长许枫。许枫立即赶赴军区机关,许世友当面向他下达了命令,指令他具体指挥此次军事行动,并做好各项准备。

2 怕压坏大桥 坦克上桥前专门做了测试

这次史无前例的军事行动,在军区党委会上是有争议的,最大的反对声就是担心会不会把大桥真给压坏了。许枫回忆,当时有人提出南京长江大桥名扬世界,这么多的坦克从桥上压过,万一真损伤桥梁发生意外事故,后果不堪设想,甚至会造成政治影响,这个责任谁能担得起?还有人担心,坦克的履带碾坏桥上的路面怎么办?“那时候的柏油路不像现在的质量,高温一晒都会化。”

许世友认真听取大家提出的各种意见之后,慎重起见,他命令许枫召集几位参与建造南京长江大桥的桥梁专家,尽快地拿出验证坦克能否通过大桥的数据。随后,许枫与桥梁专家经过反复论证,并调来吨位最大、重达32吨的2辆重型坦克,在类似的城市道路上进行了测试。为防止坦克碾坏桥面,他们又在大桥路面上铺设了三四层草包垫,车行走前用水浇湿,并规定坦克在整个桥面行驶过程中只许直行,不准转弯。方案成形后,许枫立即上报许世友。“同意”!许世友大手一挥,“快去准备,我等面向毛主席汇报呢!”

3 桥头堡上 许世友司令居高临下视察

时间紧、任务重,许枫抽调了全师最好的技术骨干,对每台车辆进行反复检修保养,确保万无一失。

1969年9月25日,许枫带领所属一个团从皖北军事训练基地转移到南京江北的花旗营集结待命。26日凌晨,坦克车队按照预定方案,开到南京长江大桥北桥头堡,80辆62式轻型坦克、60辆汽车一字排开,两两间隔50米,再加上前导车、宣传车、指挥车等,整个车队绵延近10公里,蔚为壮观。作为现场指挥员,许枫通宵未眠,关注每个环节,反复强调注意事项,通过电台下达一道道指令。时间点滴流逝,夜幕渐渐褪去,前来观看的市民也陆陆续续到来,站在大桥两端等待着。

9月26日上午8时,许枫向坦克团传达了许世友的命令:“行动开始!”随后,3发信号弹升空,4辆三轮摩托车前行开道,2辆宣传车紧跟其后,4个大广播播放着《东方红》、《解放军进行曲》,十几里外都能听见。紧接着的指挥车上,许世友手持毛主席语录,挥手向广大市民示意。接着是坦克车队,缓缓驶过大桥。这期间,许枫陪同许世友登上大桥南桥头堡,居高临下视察。

11时,整个车队全部通过大桥桥面。许世友高声宣布:“坦克部队顺利通过南京长江大桥,我要向毛主席报告这个好消息。长江大桥是好样的,中国人民解放军是好样的。”事后,许世友向毛泽东主席报告:“主席放心,大桥完全满足战备需要。”

4 车队进城 60万南京市民目睹盛况

“当时坦克团官兵们驾驶的是水陆两栖轻型坦克,每辆坦克重量为18吨,坦克车队在大桥上通过时,时速与间距都完全符合规定要求,这样的军事行动前所未有,令我终生难忘!”许老仍然清楚地记得,当时坦克车队驶过大桥,浩浩荡荡进入南京市,从盐仓桥到鼓楼大转盘,再到新街口大转盘,最后从中华门出城,沿途街道两旁站满了夹道欢迎的市民,欢呼声此起彼伏,表达着对人民军队的敬意和欢欣鼓舞之情。据当时的新闻报道,那天南京有60万群众亲眼目睹了这一盛况。

今年,南京长江大桥走过半个世纪,即将迎来通车50周年的日子。大桥在封闭维修了两年多后,也即将重新回到市民生活中。许老说,自己一直通过新闻关注着大桥维修的进展,听说不少部件都出新了,桥面质量也提高了,“随着时代的发展,中国也在发展,等到下个月大桥重新开通那一天,我想再回大桥上走一走,亲眼看一看崭新的大桥。”

(摘自扬子晚报)



▲1968年南京长江大桥通车旧照

毛泽东何时提出 中国要有原子弹

1964年10月16日,中国第一颗原子弹成功爆炸,中国成为继美国、苏联、英国和法国之后世界上第五个拥有核武器的国家。作为中国核武器事业的最高决策者和领导者,毛泽东主席对中国核武器事业的创建和发展有着无可替代的作用。那么,毛泽东最早是何时提出中国要发展核武器的呢?

1944年,中国共产党获悉美国正在制造一种“超级炸弹”的消息,从1946年开始我党便与海外的中国科学家特别是核科学家和火箭专家进行联络,争取他们回国参与核武器及配套武器装备的研究,并通过其他渠道购买核物理研究需要的器材和资料。上述工作无疑得到毛泽东的支持。但文献记载毛泽东最早明确提出中国要研制核武器的想法是在他访问苏联期间。

1949年12月16日至1950年2月17日,毛泽东第一次踏出国门访问苏联。苏联方面特意为他播放了当年8月29日苏联成功进行第一颗原子弹爆炸试验的新闻电影纪录片。也许是受到纪录片中核武器爆炸威力的震撼,毛泽东在归国途中对身边的工作人员叶子龙说:“这次到苏联,开眼界哇!看来原子弹能吓唬不少人。美国有了,苏联也有了,我们也可以搞一点嘛。”

在朝鲜战争中,美国挥舞的核大棒让毛泽东认识到要消除核威胁就必须首先拥有核武器。他后来曾说:“在今天的世界上,我们要不受人家欺负,就不能没有这个东西(原子弹)。”1952年6月,中国向苏联请求给予研制核武器方面的援助,但遭到拒绝。这使得中央军委和总参谋部编制《五年军事计划纲要》时,被迫放弃研制原子武器的想法。1954年10月,毛泽东向来访的苏联最高领导人赫鲁晓夫表达了希望苏联帮助中国研制核武器的想法。赫鲁晓夫婉拒毛泽东的请求,但还是答应先帮助中国建设一座小型原子堆并借这个条件培训干部。

1955年1月15日,以毛泽东为首的党中央毅然作出创建我国原子能事业和研制核武器的重大战略决策。1964年中国第一颗原子弹成功爆炸,实现了毛泽东关于“搞一点原子弹、氢弹、洲际导弹,我看有十年工夫是完全可能的”的构想。

(摘自老年生活报)