

# 九旬院士:生命在于脑运动



第二军医大学东方肝胆外科医院院长、中科院院士吴孟超日前登上央视《朗读者》舞台,今年已96岁的他,依旧保持着每周门诊、每年约200台手术的惊人工作量。

在他看来,“精神年轻”是他的长寿奥秘,“有的人年龄老了,精神上却保持着年轻”。

## 精神是生命的指挥棒

谈起怎样能够始终保持旺盛的精力和体力时,吴孟超说:“生命在于脑运动,常动脑,能防衰老。”

吴孟超说,人的年纪虽然上去了,但脑子绝对不能闲,一闲下来就不灵光,甚至可能导致痴傻呆滞。吴孟超每天要处理众多事务,虽然有助手,但他大多数时候都亲力亲为,“我每天还至少留出两小时的时间,用于思考一些事情,思考的时候会备好一本笔记本,因为好记性不如烂笔头”。

吴孟超还订阅了七八份报纸,偶尔有空的时候还会看些小说,“这些都能帮助我经常动脑”。

因为工作繁忙,吴孟超坦

言,自己正式锻炼并不多,最好的锻炼就是工作。同事们偶尔调侃说:“要是有人叫他去做手术,他跑得比谁都快。”在繁忙工作中,吴孟超也自创了一些运动方法,如手保健操,一有空就做,以保持手的灵活。比如在跟人谈话时,他的双手就会拢住茶杯,不停地转动。

## 给身体减负,从不碰补品

饮食方面,吴孟超很随意。早餐就是牛奶鸡蛋泡饼干,煮牛奶的时候打个鸡蛋进去,然后泡几块饼干。吴孟超说,每天早上一杯奶的习惯已经坚持很多年了,自己到现在骨头还能这么硬,可能与此有关。

他还总结了自己最爱的几样食物:小米粥、豆腐、鱼。“对食物没有太多要求,只是要清淡少油盐,另外一定要干净新鲜。”吴孟超格外强调对晚饭的控制,他认为现在很多人在晚上外出聚会、吃大餐,这些对身体都不好。为了避免晚饭“超标”,对于各种晚间的宴请他都会尽量谢绝。

吴孟超认为,饮食无需豪华高档,无需山珍海味,无需

燕窝鱼翅,把日常的饭菜吃好就行了。为了不给身体增加负担,吴孟超从来不吃补品,“要说真有啥保养品,也只是喝点淡淡的绿茶”。

## 每半年体检一次

作为医生,吴孟超很清楚体检能够帮助人们在早期发现疾病。吴孟超自己每半年体检一次。他建议,小于40岁的人每年查1次,40岁以上每半年查1次。体检时不要把所有的检查都做了,更不要把所有贵的检查都做了,而是要根据自己的情况有选择性地做一些,比如血尿便常规、腹部B超等最好经常检查。“有的人害怕查出疾病而逃避体检。有的人为了节省钱常年不去体检,这都是错误的,是一种得不偿失的行为。”吴孟超说。

“当然,最重要的还是要心态好。”吴孟超时常保持着微笑,被人们称为“吴氏微笑”,“我希望自己能笑过100岁。不过人生无常,很难说哪一天会发生什么事情,所以到底明天会怎样,我不去考虑”。

(摘编自《新民晚报》《北京日报》)



## 老来“耳背”可能是高血压作祟

今年50多岁的李阿姨最近发现自己的耳朵嗡嗡作响,开始她以为是吃了太多“热气上火”的东西造成的,喝了几天凉茶后,耳边嗡嗡的声音没有消失,反而更严重了,两只耳朵像被什么东西塞住了似的,声音小点听起来就觉得特别费劲。

“难道自己开始耳背了?”李阿姨去医院耳鼻喉科检查,医生发现李阿姨这次的耳朵问题,竟跟她的高血压有关。

## 听力下降或与心脑血管病有关

广东省妇幼保健院耳鼻喉科麦飞主任医师介绍,老年人听力减退,除了跟年龄增长、器官慢慢退化有关外,还跟老年人的心脑血管疾病有着密切的关系。

麦飞解释说,心脑血管疾病可通过改变组织器官的血液循环而影响其功能的正常发挥。以老年人常有的“三高”问题为例,当身体出现高血压、高血脂等问题时,可使血流减缓、血液黏稠、血流供应受阻等,再加上内耳动脉非常细小,且又无侧支循环,就更加容易出现内耳微循环灌注障碍。如果这种缺血缺氧的状态长时间持续而又得不到纠正,就可导致内耳组织发生病变而引起听觉神经受损,从而出现不同程度的耳鸣、耳闷、听力下降等问题。

## 支招:五招保护听力

麦飞表示,有心脑血管疾病的老年人可从五方面着手保护自己的听力。

1.积极控制好血压、血脂,在积极遵医嘱进行药物治疗的同时,还应注意少吃高脂肪、高胆固醇食物,饮食上以清淡、营养均衡为主。

2.减少对耳朵伤害的机会:经常掏耳朵、长时间在高分贝噪音环境下、经常使用耳毒性药物如抗生素、链霉素、庆大霉素等,均容易损伤耳朵,造成耳朵听力下降,应尽量避免。

3.耳部按摩:耳部有很多经络穴位,常按摩的话可以促进内耳血液循环,有助于耳朵保健。如双手分别放在两耳根部,拇指和中指分开置于耳前及耳后,然后从耳垂开始,先揉揉耳垂,再夹着耳朵用一定的力度向上推,并紧贴耳廓,直到耳尖,如此反复数次。

4.控制情绪:情绪突然起伏,如暴怒等,或一段时间压力过大,精神过于紧张、疲劳,也可引起内耳的血液循环障碍而导致内耳损伤。因此,应学会控制情绪,保持平和的心态,同时注意休息,保证充足的睡眠。

5.如出现耳鸣、听力骤降、耳朵有被堵塞或进水感等耳部异常时,应及早就诊,以查明原因后给予及时有效的治疗。麦飞提醒,拖得时间越久,后面的治疗效果就越差,甚至还可能造成永久性听力损伤。

(据《广州日报》)

## 妙用成语

晚饭后,孙女放下饭碗就去朗读成语,我提醒她,学习成语既要会读,还要理解。

孙女自豪地对我说:“爷爷,我不仅会朗读,而且会实用。”

“那我得考考你。”我说,“你现在把咱家今晚每个人的情景用成语形容一下。”

孙女望了望每个人,立即来了精神,有板有眼地说开了:“叔叔‘聚精会神’地玩手机,‘旁若无人’;爷爷品茶看报纸,‘逍遥自在’;奶奶陪我看电视,‘祖孙同乐’。”

(晚报综合)

## 祖孙乐

## 爸爸真难写

暑假里,外孙女要写作文《我的爸爸》。可想了半天,也不知写什么,就问我:“姥爷,我的爸爸怎么写啊?”

我耐心地开导她:“就写他平时的优点,比如每天送你上学,还帮你洗衣服,晚上下班后又给你检查作业等,这些都是可以写的内容。”

外孙女却面露难色,小声说:“我怎么不知道他的优点,他整天净冲我着急,还瞎叨叨。唉,我的爸爸真难写。”

(刘贵荣)