

孙家栋:心中有追求就是养生



孙家栋

近日,我国“嫦娥四号”创造历史,实现人类探测器首次月背软着陆。“这一刻,我们都是幸福的追梦人!”得知喜讯,年近九旬的“两弹一星”功勋科学家、中科院院士孙家栋豪情满怀。第一颗人造地球卫星、第一颗探月卫星嫦娥一号……中国航天史上一个又一个第一次,孙家栋都参与过。

虽已年近90岁,孙家栋还是会经常到办公室里坐一坐,看看最新的报告和资料。孙家栋说,革命人永远是年轻,“心中有追求就是养生,人就不会老”。

孙家栋说,自己从来不刻意关注身体,就是会休息和放松。他现在依然可以每晚连续睡8个小时左右。平时科研中遇到什么难题,孙家栋也喜欢躺着思考。后来,孙家栋的妻子不幸患上脑血栓,为了照顾妻子,他变成了养生专家。每天,他给妻子准备好营养食谱,让保姆照着做。他还经常带着妻子一起锻炼。因为陪妻子锻炼,孙家栋自己瘦了20多斤,连脂肪肝都调好了。

闲暇时,孙家栋喜欢看老电影,尤其爱《罗马假日》《魂断蓝桥》等经典影片,“这是很好的放松方法”。孙家栋一生淡泊名利,80岁时获得国家最高科学技术奖,500万的奖金仅留下一成归自己支配。

(摘编自《科技日报》《北京晚报》)

这些人不能喝药酒

这些人会自己动手配制药酒来进补,还觉得“药酒泡得越久,药效越好”。其实,一罐药酒泡10~20天左右就能饮用了,建议浸泡药酒时酌量浸泡,药酒最好在1~2月之内喝完。另外,正在吃抗过敏药、胰岛素、催眠药、降压药等药物的人不宜喝药酒,以免发生不良反应。

中医认为,有小便黄浊、大便燥结者要慎服药酒。凡属中医辨证阴虚血热者,有口干舌燥、五心烦热、盗汗失眠等症或易流鼻血等,也应慎饮药酒。

(曾惠芳)

祖孙乐事

“胡”朋狗友

孙女艾菲儿常常语出惊人。前两天,她忽然冒出一句:“爷爷,你爱好泛滥,有不少狐朋狗友呀!”奶奶在一旁幸灾乐祸,逗引她道:“艾菲儿,你爷爷都有哪些狐朋狗友?”

“您想想,爷爷爱好音乐,喜欢拉二胡,有一帮‘胡友’;他还爱养狗,喜欢逛狗市,有一伙‘狗友’,岂不是‘胡朋狗友’吗?”

我和老伴被可爱的孙女逗得笑弯了腰。
(山东临沂 刘琪瑞 54岁)

“爸爸,你老婆感冒了”

刚满3岁的小孙子安安跟着妈妈回老家办事,妈妈偶感风寒身体不适。傍晚我发视频与儿子通话。安安在我旁边对着视频大声说:“爸爸,你老婆感冒了!”儿子听了哈哈大笑。我忙纠正说:“你应该说妈妈感冒了。”安安认真地说:“不!爸爸先有老婆后来才生下了我,我怎么不能分先后乱说啊!”

老伴笑着问:“你爸爸听了为啥哈哈大笑?”安安说:“我说对了,爸爸高兴呗。”

(湖南浏阳 刘志珍 82岁)

孙女和“老外”亲密合影

去年寒假前夕,老伴神秘地让我看她的手机。我一看,是在外地读大四英语系的孙女小凤传回来的她和一个男人的合影,而且这是个中年男人,像外国人!这这这……我于是给孙女打电话,拐弯抹角问她照片的事,孙女说:“上个双休日,我和女同学到一家景区蜡相馆玩,与乐嘉蜡像合了个影。”

“我还以为你找了中年老外当男朋友呢!”我这才松了口气。孙女听了我的话,哈哈哈哈哈地笑起来……

(黑龙江明水 吕世申 76岁)

快乐人生

心梗预兆千奇百怪

我是一名心内科医生,从医20多年以来,做过8000多例手术。我有个习惯,每次术后都会仔细问患者:“你感觉手术前后,身体上有哪些变化?哪些症状改善了,哪些症状不见了?”从中我发现,病人的心绞痛症状千奇百怪。心绞痛说明血管堵了,导致心肌缺血,如不干预,会发展为心梗。

预兆1:双耳听力突然下降

听力突然下降,可能是心绞痛的一个早期症状。我接触的心绞痛患者,有很多都会出现听力下降,有的则是双耳嗡嗡响,但术后这些症状马上消失。

山东一个公司经理老黄,中年男性,平时身体不错,就是比较劳累,应酬多。有一天去杭州出差,老黄突然发现双耳听不见了。

双耳突聋,必须抓紧治疗。老黄取消出差,到医院的耳鼻喉科检查。先给右耳做了手术,但术后右耳完全失聪。左耳不敢再做,残存着一点听力。

过了一段时间单位体检,发现了心脏的冠脉堵塞。到我这治疗之后,血运恢复。没想到,他的左耳听力恢复了。

预兆2:脐周疼痛

对于心梗的高危人群,出现脐周疼痛要高度怀疑心梗。

那是一个初冬,寒流来北京后的第二天。高先生一早出门遛弯,回来后就开始肚子疼。开始以为是闹肚子,到洗手间蹲了很久,也没效果。疼痛越来越强烈,且疼的地方很怪,是肚脐周围。高先生捂着肚子,满头大汗,实在扛不住了,打120到了附近医院的急诊。急诊一看高先生的年龄,50岁上下,肚子疼,加上天气寒冷,体温不高,高度怀疑心绞痛。很快给他做了心电图,果然显示急性下壁心梗。

本着就急就重的原则,急救车把高先生送到我这。给他做冠脉造影,右冠脉100%闭塞!立即手术,就在手术台上,高先生的脐周疼痛消失了。

没多久一个山东菏泽的患者来找我。他也是脐周疼痛,到省会医院做了胃镜肠镜,消化系统未见异常。因为有了周先生之前的经验,我考虑他可能也是心绞痛。造影发现,他的心脏回旋支99%闭塞。血运重建后,脐周疼痛很快消失。

预兆3:牙痛

长春的一个患者,经常发作左下颌牙痛,在口腔科查过多次没问题,后来在我这诊断为心肌缺血。之后每次牙痛发作,就含服消心痛,一两分钟牙痛就缓解了。我给她做了手术打通了血管,此

后牙痛消失。

牙痛,尤其是牙痛的部位确实存在牙病,特别容易误诊漏诊。患有牙病,牙医常会建议拔牙,而拔牙要使用麻药,麻药是收缩血管的药物,会使得心肌缺血的情况雪上加霜,可能导致猝死。所以,高危人群牙痛,先要排除心肌缺血的问题。

此外,出现不明原因的脚底痛、眼睁开不开、头晕、左上肢酸胀无力、胸口被胶布缠绕感,或久治不愈的左腿酸麻胀痛、肩胛骨疼都要多一份警惕。在老龄老人中还有一种情况需注意:常见的离心脏近的典型症状都没有,唯一的感受是乏力、嗜睡、不想动、犯懒,这时也要高度警惕心肌缺血。当怀疑自己是心绞痛或心肌缺血时,含服几片硝酸甘油(血压低的人不能用此法),如症状明显缓解,说明自己存在这些问题,或这个症状和心肌缺血有关,此时应立即就医。

(首都医科大学北京胸科医院心脏中心主任 张健)

