

# 《庆余年》中林婉儿的病老年人也要当心

## 多吃鸡腿、多开窗,还真没说错



《庆余年》剧照

最近,电视剧《庆余年》热播。剧中女主角林婉儿是一个天生患有肺病的“鸡腿姑娘”(经常偷吃鸡腿)。御医叮嘱要远离荤食,但从现代穿越过去的范闲给婉儿提出的两个主意:一是多吃鸡腿,二是多开窗。这两招真能治疗肺病吗?记者请教了相关专家。

### “痨虫”其实是结核分子杆菌

“肺病是古代人的说法,他们认为是一种叫‘痨虫’的虫子引起的,现代医学认为,是结核分子杆菌在作怪。”杭州红会医院结核病诊疗中心副主任鲍志坚告诉记者,剧中所说的肺病,就是肺结核,是由结核杆菌感染到肺部引起的,具有传染性。去年,全国新增结核病人大概在500万左右,其中肺结核占了很大一部分。

肺病的传染方式主要是通过患者的痰液。结核杆菌可以附着于飞沫或者尘埃中,在空气中弥漫,能够通过呼吸道进入肺里。它的存活能力很强,在常温下能存活3到6个月。

免疫力较低的小孩子或者老年人,糖尿病患者或者感冒刚好的人容易被感染。结核杆菌一旦被吸入,沉积在肺里面,潜伏一两个月,就可能爆发。

### 消耗性疾病应加强营养

至于剧中说的一是多吃鸡腿,二是多开窗,还真的没说错。

鲍志坚说,肺病其实是一种消耗性疾病,消耗大量营养。老底子很多人弱不禁风的样子,其实就是这个病导致的营养不良。范闲所谓的“多吃鸡腿”其实是想让婉儿多补充营养。这是因为鸡腿中富含人体所必需的氨基酸,且容易被消化,是补充蛋白质的重要来源。现在医疗技术好,可以直接注射血液中提取出来的白蛋白,通过食物摄入来补充蛋白,包括鱼、虾、肉等等。一般来说,植物蛋白对这类患者不太有效。

开窗就更有意义了,目的是让空气流动起来,将结核杆菌吹散,降低在空气中的密度,防止传染给其他人。此外,肺结核患者本来也需要新鲜空气。肺结核患者

还可以适当参加一些有氧训练,有助于康复。

以前,无药可用的时候,在欧洲,不少肺结核患者到阿尔卑斯山上呼吸新鲜空气,晒太阳,也可以治疗这种疾病,治愈率可以达到50%左右。

### 普通肺结核治愈率95%

如今,普通肺结核可以治愈的,用结核药物的治愈率在95%左右。

目前,并没有专门针对肺结核的疫苗。“卡介苗”虽然是预防肺病最简单也是最重要的一种方法,但不能保证你完全不得这种病。“只是让大家减少得重症结核的概率,在得了结核后,产生的毒性反应少一点,仅此而已。”

鲍志坚提醒,肺结核的主要表现为低热、盗汗、乏力。在日常生活中,勤锻炼,增强免疫力,以及良好的生活方式也可以有效地预防肺病的传染,比如说居室的通风或者定期消毒,能有效地保护易感人群。

(据《浙江老年报》)

## 陪孙子学习受益匪浅

孙子自从上学以后,我这个当爷爷的不仅全天候负责接送,还成了他的专职家庭陪学和辅导老师。我原以为自己好歹也有个大学文凭,辅导个一二年级的的小学生,不用说也是张飞吃豆芽——小菜一碟。没想到,根本就不是那么回事。

比如数学,小时候我学的减就是减,加就是加,没有那么多弯弯绕。孙子的数学题却常常减里有加,加里有减,转了一圈才可以得出答案。如此这般,我别说辅导孙子了,自己都先转迷糊了。好在孙子学得扎实,反过来当起了我的老师。

语文也是这样。孙子听写生字时,都是我读他写。多少次我读着读着让孙子叫停了,然后他逐一给我纠正,说哪个字读错了。那一天看孙子写生字,把乌和鸟的第一笔都写成了一撇,我当即指出要写成一点。孙子把课本拿给我看,他写的是对的。

近两年,也让我深刻感悟到孔夫子的“三人行必有我师”这句话太对了。且不说其他人了,就是我的小孙子,这不也成了我名副其实的老师了吗?

(申德明)



## 祖孙乐事

### 有好处

前天上午,小孙子拿起一个洗好的苹果大口啃了起来。他奶奶见了,大声惊喊道:“等削了皮再吃!”

小孙子不耐烦地说:“都洗干净了,怎么不能吃啊?”

奶奶说:“苹果皮上有农药,不削皮吃了对人不好。”

小孙子不以为然:“这样吃了才大有好处呢!”

奶奶问他有什么好处,他说:“能把我肚子里的虫子药死!”

(原健 73岁)

### 为什么不白天卖

央视有个老头卖桃的广告,我一看就发笑,还喜欢学老头的北方话,尤其是那句“自从有了拼XX,桃子可以拿到网上去卖,再也不愁卖啦”。那天我又信口说起那句“可以拿到网上去卖”,小外孙跑出来问我:“外公,你再说一遍,到哪里去卖?”

“到网上去卖啊。”

小孙子不解:“为什么不在白天卖呀?”

(汪兴福 74岁)

## 艺术爱好有助老年人延年益寿

外媒称,一项研究指出,喜欢参观博物馆、美术馆,爱看戏剧歌剧、爱听音乐会的人活得更长。这项研究是由伦敦大学学院的科学家领导进行的。

据阿根廷布宜诺斯艾利斯经济新闻网近日报道,该项研究采用了6000多名50岁以上英国成年人提供的信息。研究人员统计了这些人在2004年至2005年期间参加的艺术和文化活动的平均数量,然后在此后12年对他们进行追踪调查,并研究他们的死亡率。

研究人员分析收集到的数据之后,可以确定,与那些从未参加过艺术活动的人相比,每年参加

一次或两次艺术活动的人在任何时候的死亡风险要低14%;那些经常参加艺术活动的人(每隔几个月就参加艺术活动),他们的死亡风险还要低31%。

这项研究得出的结论表明,对艺术的爱好,比如去剧院、电影院、美术馆、听音乐会,有助于老年人延年益寿。

伦敦大学学院心理生物学和流行病学副教授黛西·范科特是该研究的发起者之一。她解释说:“艺术活动是‘多模式’健康干预措施,在内在审美动机的驱动下,参与艺术活动可以综合调动心理、身体、社会和行为等多重因素。”

阿根廷妇科和流行病学专

家、卫生政策和管理学硕士亚历杭德拉·桑切斯·卡韦萨斯说:“科学证明,所有刺激负责控制创造力和想象力的右脑的综合活动,不仅可以提升人的智力,还能提高预期寿命,因为它使人们更加活跃、更加融洽,更多参与社交生活。”

(据新华社)

