

# 兴趣是最好的保健师

中国戏曲研究领域德高望重的学人黄天骥今年已84岁高龄。花甲之年后,他反而越忙越有活力,迎来创作力大爆发。近10年来,他写了近千万字的书,“我一天到晚在书堆里生活”。

## 耄耋之年重回讲台

黄天骥现在忙着做研

究和教学。80岁的时候,他重新回到大学讲台,为学生讲述唐诗宋词之美。黄天骥说,自己懂得忙里偷闲,给头脑放松。放松的方式,就是著书。去年,15卷近500万字的《黄天骥文集》才刚刚问世,由他担纲主持的国家重大攻

关项目——《全明戏曲》编撰又要进入尾声,有望年内出版。近年来,他所写成的书,都是自己一个字一个字敲进电脑,“锻炼了手指和大脑”。黄天骥说,一天到晚在书堆里生活,身心没有其他多余的负担。

## 兴趣广泛, 最爱当合唱指挥

黄天骥生活规律,兴趣广泛。他每天早上6点半去游泳,七点多吃早餐。黄天骥说,游泳已不仅仅是一种体育锻炼方式,而是生活中不可或缺的组成部分。他还经常在学校骑脚

踏车,家人担心有危险,把钥匙藏起来,他又找了出来。黄天骥还是学生合唱队的指挥家。原来,年轻时,黄天骥本来想去中央音乐学院学音乐,只是由于家长的反对才上了中山大学中文系。但他对音乐的热爱始终不减。上世纪

60年代初期,他曾为中山大学师生创作《虎门颂》,并亲自担任指挥。之后的几十年里,中文系的学生总是在校园歌咏比赛中获得冠军,他们的指挥都是黄天骥,“乐在其中,生活就会有趣”。

(据《南方都市报》)

## 为何阴雨之前关节炎会加重?

很多关节炎患者可能有这种经历:阴天下雨前一两天就会出现关节不舒服,比天气预报还准。这是怎么回事?

骨病专家介绍,这是因为在阴天下雨时,常常会有气温下降、气压降低及湿度增高的现象,这三种因素就是造成关节炎病人局部疼痛加重的主要原因。其中,湿度的改变对关节周围组织的影响很大,它可使血管扩张,关节囊充血,这种变化在天气转变时也是症状加重的原因。

正常人对这些外界环境变化有较强的防御和适应能力,体内生理机制会根据天气变化做出正常调整。对关节炎患者来说,因存在病变组织,不能及时随天气变化排出细胞中的液体,致使病变部位的细胞压力比周围正常组织高,就会引起病变部位的胀痛感。

该如何预防和减轻疼痛不适呢?据介绍,除了必要的治疗,一定要注意日常预防和保养。1.注意保暖、防湿寒,根据天气变化及时增减衣物。2.调整局部环境,尽量保持居住或活动场所干燥,阴雨天减少外出。3.加强体育锻炼,多吃富含维生素、钙、磷的食物。4.可适当按摩、揉搓、热敷关节部位。

(据《大河报》)

## 吃垃圾食品或引发抑郁

都知道吃垃圾食品不利健康。英国一项最新研究显示,吃汉堡包、薯条等垃圾食品或引发抑郁。

格拉斯哥大学研究人员给老鼠喂食富含饱和脂肪的食物,结果发现,饱和脂肪酸随血液进入老鼠大脑中的下丘脑区域。这一区域与情绪控制有关。饱和脂肪酸直接影响到下丘脑的关键信号通路,会致使抑郁症状增多。研究人员还发现,减少磷酸二酯酶的释放,与肥胖相关的抑郁症状会随之减少。磷酸二酯酶参与不同的信号传导。

研究人员在最新一期英国《自然》杂志旗下刊物《转化精神病学》上发表报告说,尽管实验对象是老鼠,但他们的研究成果或可解释为什么抗抑郁药对肥胖人士的效果不如体重正常者。

研究报告主要作者乔治·贝利教授说:“这是观察到高脂饮食会直接影响大脑中与抑郁相关信号区的首个研究……大家常用高脂食物来安慰自己,因为它们确实好吃。然而长远来讲,这就像是在负面影响一个人的情绪。”(据新华社报道)

内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能三方面内容。如有健康问题咨询请拨打 12320

基本技能

56 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。

这是非处方药,上面印有红色的OTC。

## 牙隐裂不会自愈

“医生快帮我看,右边的大牙昨晚痛得厉害,今天东西都咬不了了……”近日,王女士因为吃山核桃,吃进了医院。

口腔大夫发现王女士的牙齿排列整齐,牙龈也很健康,右边上下后牙也没有明显的龋齿,唯一扎眼的就是右上第一磨牙咬合面的窝沟纹路似乎过深,并且延伸到了边缘……这是由牙隐裂造成的牙髓炎。牙隐裂是指发生在牙齿表面的细微裂纹,这个裂纹为非生理性裂纹,遇到冷、热、酸、甜等易出现牙疼和敏感症状。此外,咀嚼的时候还可能发生牙体劈裂,严重者甚至还得拔牙。

如何避免牙齿隐裂乃至裂开,医生给出四个建议。第一,合理用牙,避免直接用牙齿咬坚果、螃蟹、骨头、酒瓶盖等硬物。第二,定期检查牙齿。推荐每3~6个月进行一次常规口腔检查。第三,避免进食过硬、过热、过冷和酸、甜等食物。可以多吃牛奶、豆制品等含钙量高的食物。第四,吃了过冷、过烫以及过甜的食物后,导致牙齿疼痛、敏感,晚上反复发作,但牙齿没有蛀洞、食物嵌塞,最好早点就医,检查是否有牙隐裂现象。

最后,牙齿一旦损伤后不会自行修复,所以牙隐裂自愈的可能性不大,牙齿裂纹也会愈来愈深。如果出现以上早期症状,应及时就诊,防止裂纹进一步加深。(据《青年时报》)

## 减肥每周不宜超过1.6公斤

李女士最近在疯狂减肥,她拒绝主食,不吃晚餐,虽然3个月后体重下降了,却被查出脂肪肝。在这提醒大家,按照体重的总重量,半年内减重5%至10%为有效减重。每周减重不应超过1.6公斤。如果超过,即属于减肥过度,会导致减了肥胖丢了健康。

(据《广州日报》)

## 预防肺癌警惕二手烟

近年来,身边的“肺结节患者”突然多了起来,特别是在体检之后,不少人都检查出了肺结节。据介绍,肺结节很大一部分跟年龄增长、衰老有关系,是一个正常现象,大概90%以上都不需要处理,真正恶性的比例较低。肺结节的产生跟吸烟有关系,尤其更应重视二手烟的防控。二手烟是指吸烟者吸烟后,残留在衣物、墙壁、地毯、家具,甚至头发和皮肤等表面的固体残留物。二手烟可以存留200天,例如在电影院、广场等公共场所,二手烟比吸烟和二手烟的危害还大。(据新华社报道)

## 绝大部分胃溃疡不会恶变

我国胃癌发病率排名第2位,资料显示,有5%左右的胃溃疡患者可发展成胃癌,特别是胃溃疡病史较长、溃疡较大、中年以上的患者并发癌变的机会较大。上海中医药大学附属上海市中西医结合医院肿瘤科主任钟慧表示,胃溃疡患者要留意身体的“蛛丝马迹”。

钟慧介绍,胃溃疡本身是一种良性疾病,胃的黏膜修复能力很强,一般3天就可以更新一层,但如果长期反复的损伤修复,可能就会激活细胞产生突变,从而就有一小部分人会发生胃癌。长期的胃溃疡是否容易转化为胃癌,取决于溃疡是良性还是恶性。胃溃疡患者出现以下四大症状,要高度怀疑为胃癌:一是腹部触及包块;二是胃溃疡所致慢性疼痛的节律性消失,即餐后疼痛变为持续性疼痛,按常规服用抗溃疡药物无效;三是常出血、呕血或大便颜色发黑,大便隐血试验持续阳性;四是全身进行性的消瘦乏力,体重下降。

钟慧建议,胃溃疡患者生活中应注意:1.多休息,避免剧烈运动诱发出血;2.改变不良饮食习惯,多吃新鲜蔬菜水果及富含维生素C的食物,忌辛辣刺激、过甜及过酸的水果、易胀气的食物;3.不能长期处于焦虑压抑的环境;4.戒烟戒酒。(据《新民晚报》)