

# 国学大师的养生智慧

国学大师中有不少人除了才学上的极高造诣外，在养生保健方面也很有心得。本期我们与您分享5位长寿国学大师的养生智慧，其中任继愈先生享年93岁，其他四位均享年95岁。

## 梁漱溟：少吃多动，气贵平和

梁漱溟先生作为现代新儒家的早期代表人物之一，有“中国最后一位儒家”之称。谈及养生时说：“在生活上要少吃多动，持之以恒；在精神上，气贵平和，情贵淡泊。”

说到锻炼身体，梁老每天早睡早起，定时散步和打太极拳。白天开会、写作的间隙，都要在户外活动多次。90岁以后，他的活动就改在室内了。每天清晨醒来，先是在床上做保健操，伸腿、蹬腿，转动脖颈，吸气屏气，50分钟后才下床活动身子。

精神上的气贵平和与情贵淡泊，是指在遇事之时，要善于思考，有自己的主见，受气而不动气。梁老在每一个不同的历史阶段和时期，都经历了种种磨难，他经常劝告自己的家人和朋友：“一个人动不动就气盛、发怒，势必伤肝，火攻心。如气盛不得平和，不外露，则又积郁于内腑。两者都伤肝劳神，有损于健康。所以说气平情淡，自长自消，称得上身心锻炼的一项真正过硬功夫。”

## 市中心医院被确定为救治聋儿定点医院

本报讯（记者陈丹丹 李贺）近日，市中心医院被确定为救治双侧重度感音神经耳聋患者定点医院，这是我省除郑州外唯一一家地市级医院。

据市中心医院耳鼻喉科主任医师黄维平介绍，救治双侧重度感音神经耳聋患者需要进行植入人工耳蜗手术。人工耳蜗技术是把人的声音信号转换为电信号，通过人工耳蜗装置送入耳道产生听觉。所有参加新农合8岁以下的患者进行植入人工耳蜗治疗，报销比例高达70%。也就是说，仅付2.1万元，就能让孩子恢复听力。在六一儿童节即将来临之际，这将是市中心医院献给聋儿患者最好的礼物。

## 神奇激光 轻松治疗血管瘤

本报讯 记者从市口腔医院获悉，治疗血管瘤有了新方法，这种方法像照相一样，方便、简单，轻轻一照，血管瘤没了。

这种方法就是激光疗法。血管瘤是先天性血管病变的总称，发病率高达3%~8%，分为真性肿瘤的血管瘤和发育异常的血管畸形两大类。血管瘤多出现于人体的皮肤、黏膜、皮下组织、肌肉、骨骼以及肝、脑等重要器官。如果得不到及时正确的治疗，可并发溃烂感染、毁容、凝血功能障碍等，严重影响患者的身心健康。

近日，市口腔医院引进美国Candela公司生产的全球最先进的脉冲染料激光治疗仪，可以解决传统染料激光无法取得的疗效，如粗大血管和深度病变，对治疗毛细血管瘤、海绵状血管瘤、蔓状血管瘤、淋巴管瘤等血管性疾病，更安全，无副作用，疗效确切。拨打电话63222115，可以得到专家详细指导。

## 警惕泌尿生殖感染的危害

病毒疣、疱疹好发于男女生殖器周围，初为淡红色小丘疹、水疱，逐渐增大、增多，不痒不痛或微痒，病情易反复发作，导致癌变。市中医中药研究所病毒疣科马主任介绍，采用三联渗透排毒+疫苗培植完美结合，不复发有保障。

突破一，“纳米中草药排毒”。直达病灶，切断细胞供应源，使疣体自动连根枯萎脱落。突破二，“新自体疫苗接种”生物制剂斩断病毒复制。治疗时间短，费用低，4至7天解决湿疣、疱疹复发难题。突破三，“基因重组激活疗法”激活人体免疫机制，修复细胞再生，达到根治标本、杜绝复发的目的。

市中医中药研究所病毒疣科 地址：市工农南路52号一楼病毒疣科(乘6、22、26路公交车至王府饭店下车向东工东路口往北200米路东) 电话：13693776682 61651158

## 任继愈：一生崇尚闭目养生

“养心第一，养身第二；养神第一，药疗第二；自医第一，求医第二。”这是著名哲学家、宗教学家任继愈能够享93岁高龄的养生之道。任老说“药补不如食补，食补不如神补”，任老一生崇尚“闭目养生”。

闭目静心：当日常诸事纷扰、头痛脑涨之时，找一清静空寂之地，闭目端坐，良久则心平气和，头脑清晰。

闭目降气：凡愤愤不平或遭受屈辱时，要理智地控制感情，离开是非之地，闭目掂量各种行为的后果。

闭目行悦：当忧郁悲伤、失望空虚时，独坐闭目，神聚头顶微仰面昂首，回忆以往得意欢愉之事。

闭目意驰：当若有所失、烦闷终日时，闭目抬头，意想浩渺广阔的太空，能心旷神怡。

闭目卧思：即卧而不寐，闭目联想联翩，可提高思维的深度。

## 钱穆：每天散步1小时

钱穆，中国现代史学家。历任燕京、北京、清华、四川、齐鲁、西南联大等大学教授。

1943年，钱老在遵义讲学时，每天都要出去散步一个小时。他的一位学生曾回忆：先生很喜欢散步。每天早餐后，由我陪同，沿着湘江西岸顺流南行。大约走一小时，再沿着去时的岸边小道回老城。这样的散步，除下雨外，没有一天间断过。先生说，他最爱山水，尤爱流水，因

为流水活泼，水声悦耳，可以清思虑，除烦恼，怡情养性。

及至无锡江南大学任教，午后闲暇，钱老常泛舟太湖之上。傍晚则与学生漫步在湖堤之间。每逢假日，还和学生一起游览惠山、梅园、蠡园等风景名胜。他的太太胡美琦女士说：“他喜欢接近大自然，喜欢看海上落日和夜景，或到乡村漫游。他对于一年四季阴晴冷暖的变化，都觉得意味无穷。”

## 冯友兰：凡事不着急

冯友兰先生，历任中州大学、广东大学、燕京大学教授，西南联大哲学系教授兼文学院院长，其哲学作品为中国哲学史的学科建设作出了重大贡献，被誉为“现代新儒家”。

叔本华说：“人的存在原是永无休止地受着意志的支配和奴役。”而中国人似乎看透了一切，绝不会为一餐美味而奋斗得失胃口，宁愿把琴棋书画、山水乐趣当作人生要义，而视功名利禄如过眼烟云，“千金散尽还复来”，“莫使金樽空对月”。

当别人问及冯老的长寿秘诀时，对中国传统哲学深有研究的他只有三个字：“不着急。”这三个字精辟地道出了中国人乐天知命、知足常乐、隐忍安泰的民族特性。这种人生哲学深藏了一种“无欲是福”的智慧，造就了乐天知命的民族特性。

这种从容和安适的处世观念，正是

## 五款当家菜 控制糖尿病

糖尿病患者除了要遵医嘱来服药调外，在日常饮食中可以多吃一些苦瓜、洋葱之类的家常菜，有利于控制糖尿病。

苦瓜 性寒味苦，富含多种营养成分，尤其维生素C的含量高居各种瓜类之首。药理试验发现，苦瓜中所含的苦瓜皂甙，有非常明显的降血糖作用，不仅有类似胰岛素样作用，堪称植物胰岛素，而且还有刺激胰岛素释放的功能。有人试验，用苦瓜皂甙制剂口服治疗2型糖尿病，总有效率可达到78.3%。所以糖尿病患者经常搭配吃些苦瓜，有利于控制血糖。

洋葱 含有前列腺素A和含硫氨基酸，有扩张血管、降血压、降血脂、防

止动脉硬化作用，对预防糖尿病的并发症有益。

黄瓜 含糖量仅1.6%，糖尿病病人可以此代替水果食用，并可从中获取维生素C、胡萝卜素、纤维素、矿物质等。黄瓜中还含有丙醇二酸，能抑制身体中糖类物质转变为脂肪，故身体肥胖的糖尿病病人及合并高血压、高血脂的糖尿病病人更应多食黄瓜。

莴笋、竹笋 糖和脂肪含量均很低，其中莴笋含胰岛素激活剂，对糖尿病病人有益。竹笋属高纤维食物，可延缓糖尿病病人肠道中食物的消化和葡萄糖的吸收，有助于控制餐后血糖。

(摘自《当代健康报》)



## 怎样提高不典型肺结核的诊断正确率

市结核病防治所主任医师 赵一红

不典型肺结核的临床症状和肺部X线征象有时与其他肺部疾病很相似，往往导致过诊、漏诊和误诊。为尽可能避免发生过诊、漏诊与误诊，本人提出以下诊断意见。

- 1. 重视症状，发现有下列症状之一

## 食管肿瘤的中医疗法

读者张先生问：我患食管癌已经3年了，住了多次医院，吃药打针不少，放、化疗也做了，病情时好时坏。现在想问问，中医有什么好的方法治疗此病？

南阳市中医食管癌研究所所长江献朝答：你可以试试中医的“挂贴疗法”。该疗法是一种根据中医理论独创的疗法，其药物是采用名贵中药材，遵古炮制，结合现代医学，研制出的具有扶正固本、清热

- 者，应疑有结核病的可能。①长期低热；②盗汗、乏力、精神不振、体重减轻；③咳嗽持续两周以上；④反复发作或迁延不愈的“感冒”；⑤咯血或痰中带血；⑥持续性胸痛，在深呼吸、咳嗽时加剧等。2.对可疑病例早期应反复多次查痰，必要时培养。3.酌情加照侧位片、前弓位片、侧位片可提供更多的X线征象。4.CT检查。

5.结核菌素实验。结核菌素实验反应性强，对结核病的诊断，特别是对婴幼儿的结核病诊断愈重要。6.血清抗结核抗体检查。7.纤维支气管镜检查。8.肺穿刺活检。9.诊断性抗痨治疗。临床上高度怀疑结核病，可给予诊断性抗痨治疗。一般的肺结核，即便是重症、耐多药病例，在抗痨治疗后其症状及病变在2至4周内均有不同程度的改善，若在抗痨过程中症状持续存在，应考虑是否为非结核或结核合并其他疾病的可能，应进一步检查以明确诊断。

若按以上诊断方法综合并加以分析、推敲、研究，定会提高不典型肺结核的诊断正确率，减少过诊、漏诊与误诊。

早、中、晚期患者或不宜手术、放疗、化疗患者及术后复发转移者，均可达到治疗目的，对滴水难进者一般用药7天左右即可缓解症状。同时，又能减轻放、化疗期间的毒副作用，杀灭术后残留的癌细胞，防止癌细胞扩散转移。通过临床观察，该疗法患者容易接受，无毒副作用，能提高患者自身免疫力。该疗法通过专家鉴定，荣获市科技成果奖。

临床根据类型辨证论治，对食管炎、食管癌、贲门癌、胃癌采用独特的“挂贴疗法”，将药物用蜂蜜调匀后放舌上随口腔唾液慢慢咽下，进入食道后贴附在凹凸不平的瘤体表面，直接杀灭癌细胞，抑制瘤体再生，使瘤体软化、脱落、缩小或消失，改善进食，延长生命，提高生存质量，对

## 血管瘤 个体化综合治疗才有效

受访专家 王雅 南阳市中心医院血管外科

专业从事血管外科，擅长血管瘤等各种血管疾病诊治，对各种血管瘤、血管畸形、淋巴管畸形临床经验丰富。

镇平一王姓患者问，他的脸部长一大红色的突出肿块，医生说是血管瘤，激光治疗后仍然存在，这病能治吗？

答：能。但是，血管瘤个体化综合治疗才有效。

血管瘤是一种常见疾病，主要表现为：头、面部、躯干、四肢皮肤、皮下血管样肿块或血管增生。因为人们能看到的是血管样的肿块，所以俗称血管瘤。其实血管瘤包括了以下疾病：婴幼儿血管瘤、先天性血管内皮瘤、各种血管畸形、各种淋巴管畸形、血管淋巴管畸形综合征等疾病。以上每种疾病又细分为许多种类型。每种疾病的治疗方法不一样，同一疾病发生在人体不同部位治疗方法又不一样。不恰当的治疗，可能导致严重疤痕等后果，譬如：冷冻、激光、不恰当的手术切除、注射无水酒精坏死疗法等，可能导致血管瘤增大，增加治疗难度。因此，得了血管瘤应当及时到正规专科就诊，分清是哪一种血管瘤疾病，然后进行恰当的个

体化综合治疗。

常见血管瘤分类：1.婴幼儿血管瘤。这是一种婴幼儿发生的“血管瘤”疾病，有其典型的生物学特性：出生不久被发现，并迅速增长，至8月龄成熟，然后缓慢消退。主要表现为：皮肤下红色或青色肿块。临床分型：草莓状血管瘤、海绵状血管瘤、混合型血管瘤。这类血管瘤应尽量避免手术切除、冷冻治疗、激光烧灼等治疗。有的需要谨慎观察，不过度增生的情况下，待其自然消退；有的在增殖期需注射新型的硬化剂或药物治疗，防止过度增殖并促使血管瘤提前消退；有的需要能量激光照射治疗，促使血管瘤早日消退；血管瘤巨大者则需要介入激光治疗或介入电化学治疗。以上治疗一般都不留疤痕。手术切除治疗只适用于瘤体消退后残留的影响美观的纤维瘢痕切除。有时候，局限性的动脉畸形合并婴幼儿血管瘤也不能完全消退，也可能需要附加手术切除治疗。

2.先天性血管内皮瘤。与婴幼儿血管瘤的区别在于，先天性血管内皮瘤出生时瘤体已成熟，基本不再生长，往往位于皮下，颜色发青，可巨大。所有类型都有可能

冯老能享95岁高龄的秘诀。1982年9月，冯老在长子和女儿的陪同下游览新泽西的天然动物园，在返回纽约的路上，车轮坏了，一时找不到地方修车，只能向路边的车求救。在等待的一个多小时里，车里没有冷气，太阳直晒，热如蒸笼。已经非常疲倦的冯老仍像平时一样，安静地坐在车内，没有催促也不焦躁。

## 张岱年：每天四大杯白开水

著名哲学家、国学大师张岱年先生对于养生之说并不留心，生活方面就是顺其自然：衣服可以保暖，饭菜可以保温，房子能住就行，其他的都是次要多余的。一辈子不管荣辱兴衰，张老始终过着简朴的生活：荤食吃得少，平时主要以蔬菜为主；喝的是最廉价、最常见的白开水。然而无心插柳成荫。像张老这样既没有体育锻炼，也没有养生秘方的人，反而得以高寿。

就好比喝白开水，这个习惯其实是迫不得已。“文革”期间，他在江西接受劳动改造，他在《八十自述》中说：“在劳动时，两手都是泥土，喝水不易，于是养成习惯，早饭后喝一大杯，即参加劳动，午饭前一大杯，午休后一大杯，晚饭前一大杯，各段中间不喝水。”从此他延续着这个习惯。其实，一天中喝四大杯水很符合养生之道，尽管这种养生的想法于张老是无意识的。

(据《当代健康报》)

## 医院好不好 你说大家说

说说您在就医过程中的烦恼事 困惑事 愤怒事 感动事 电话：13949382859 13838709221 邮箱：nyrenxiaowen@163.com nychendandan@163.com

## 微创治疗小儿疝气

小儿疝气是外科常见病之一，俗称“气蛋”，是由先天性腹膜鞘状突未闭所致，表现为腹股沟至阴囊区域的可复性肿物。1岁以上的小儿疝气自愈几率很小，应尽早进行手术，一旦发生嵌顿，不仅累及肠管等，还可造成睾丸萎缩，影响成年后的生育功能，甚至危及生命。那么，如何选择手术方式？南阳市第八人民医院院长、疝外科专家王进宝介绍，建议选择微创手术。这是因为传统的手术方式是在腹股沟内上方做1.5cm~2cm的横或斜切口，解剖腹股沟管，游离精索，找到疝囊后，切开疝囊高位结扎。而腹腔镜手术具有以下优点：

- 1.切口小，只有0.5cm；2.术中损伤小，不损伤精索和输精管，术后无阴囊红、肿及条索样精索；3.手术操作简便、安全、时间短，只需10分钟，基本上无出血；4.术后痛苦小，恢复快，并发症少，不拆线，不留疤痕；5.可以清楚地观察对侧有无隐性疝，也可一次治愈两侧疝气，避免二次手术；6.可当天手术当天出院，复发率极低。

市第八人民医院协办 电话：63072305 18637716201 妇幼保健

## 治腰椎间盘突出症有新方法

中建七局四公司医院椎间盘科主任 王同升

腰椎间盘突出症、颈椎病的治疗有了新方法。医学专家和生物力学专家通过长期的临床研究和总结，研制出一种既安全有效，又能从根本上治疗腰椎间盘突出的方法，这就是“计算机智能腰椎间盘复位系统”。医生只要将患者的临床特征、影像CT资料输入治疗系统，复位机将自动快速对发生病理变化的腰椎间盘进行复位治疗，解除对神经根的压迫，不开刀，不手术，5分钟治疗，即可使突出的腰椎间盘瞬间复位，从而达到从根本上治疗的目的，患者只需休息两个小时就可以回家。10年内复发，免治疗费。

中建七局四公司医院协办 电话：13782007739 地址：中州西路人才市场东隔墙 科普天地

## 小心胃病元凶——幽门螺旋杆菌

市张仲景医院胃肠科主任 时昭

幽门螺旋杆菌感染是我国感染率最高的一种慢性疾病，是慢性胃炎的主要病因，导致萎缩性胃炎、异型增生和胃癌的发生。避免胃内幽门螺旋杆菌感染，可使胃癌前病变及患胃癌的风险大大降低。

以前，幽门螺旋杆菌检测主要通过胃镜取胃部组织活检。而新发明的碳14呼气试验不需做胃镜，患者只需轻轻吹气即可诊断是否感染幽门螺旋杆菌，是目前国际上公认的幽门螺旋杆菌检查的“金标准”。

感染幽门螺旋杆菌后，可采用中医辨证施治，结合新四联疗法，一般连续用药1至2周即可杀灭该菌。专家建议，有下列病症者请及时进行幽门螺旋杆菌检测：消化不良、慢性胃炎、胃淋巴瘤等患者；预防胃癌和有胃癌家庭史者；长期使用非甾体抗炎药类药物者；久治不愈，反复发作的胃肠病患者。

南阳张仲景医院协办 地址：医圣祠西隔墙(乘18、19路公交车即到) 电话：60665111 健康讲堂

## 浅谈整形美容

市中心医院整形美容科主任 黄立新

整形美容是外科学的一部分，手术范围主要有两大类，一类是有解剖缺陷或畸形者，通过手术方法，弥补缺陷或消除畸形，如耳鼻缺损再造、疤痕畸形修复、四肢畸形矫正等；另一类是解剖正常，但通过手术变得更为协调、美丽，这一类也就是美容手术，如隆鼻、双眼皮、隆胸以及注射瘦脸、除皱等。如果把前者视为雪中送炭，后者便是锦上添花。

在物质条件越来越好的今天，美丽的形象对于个人的事业和日常生活都有着重要的意义，尤其在人际交往频繁、工作紧张、竞争激烈的当今时代，各种机遇随时都有可能光顾，而要在竞争中取胜，除了必备的文化知识和专业技术外，健康和美丽的形象也起着举足轻重的作用。这就形成了日益升温的整形热，但要提醒大家此时更要冷静，考虑要做一项手术，首先要尽量了解整个过程自己需要注意的事项，其次要和资深专家充分沟通，设计出适合个人的方案。最后提醒大家，具体手术时最好选择国家正规医院的整形美容科。

市中心医院整形美容科协办 专家门诊每周一、三、五上午 联系电话：18538953099 健康美容

医生信箱 电话：63313038 13838989687

专家解答 电话：13903779728 61660203