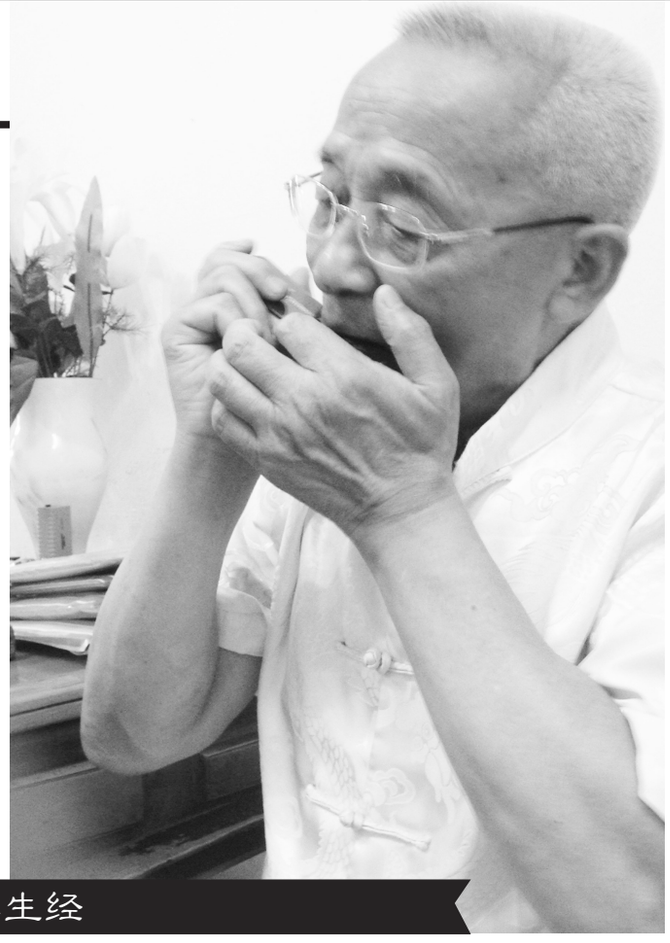
# 吃得睡得耍得写得



## “老顽童”程镇川的文化养生经

HEALTH 养生达人

见到程镇川时,记者有些惊讶,这位76岁的老人,声如洪钟、眼睛炯炯有神,身体强健,口若悬河,精神百倍。采访前,老人先秀了一段金钱板,唱了几句川剧,用口琴吹了一曲老歌。在这些才艺展示后,采访开始了,记者见识了一位不一般的老人,聆听了他不一般的文化养生经。

### “笔耕不停,流水不断”

“说起来我们还是同行哦!”程镇川将多年发表获奖的文章呈现在记者的面前,文件袋厚厚一尺,凝结着老人晚年幸福生活的结晶。从1958年起就从事文字工作的程镇川,退休后一直将写作的习惯保留至今。他爱好文学,喜欢生活,同时也将自己老年的乐事、趣事记录下来,与大家一同分享。“1995年退休后,因工作上的出色表现,成都市市委宣传部将我聘为阅评员。除了每天看报评报,我也坚持写作投稿。‘水停百日生毒,流水不腐’,老年人应该有自己的爱好,以此做为养生的理念,使自己的社会价值在晚年能得到体现,发挥余热,造福子孙。通过文字,不仅给自己带来快乐,也给周围的人带去了欢乐和启迪,从而受到别人的尊重和爱戴,正是这种动力,推动我前进,笔耕不停,流水不断。现在我每两个月有10余篇稿件发表在《成都交子》社区报上。老伴常说,我的稿子越写越好,贴近生活,感情真挚易读。我要感谢生活,因为最好的补药是将自己的价值发挥到社会中去,正是这些信念和年轻时积累下来的文化底子,将我的晚年描上了幸福的色彩,带来了强健的体魄。”程镇川忆起自己的养生经验,总是面带笑容,滔滔不绝,他乐观的精神和毕生追求的价值观,感染着身边每一个人,让人羡慕不已。

### “老伴是我的第一读者”

程镇川乐此不疲地分享着他的养生经验,而他的老伴周婆婆一直聆听着他的话语,不言一发,偶尔偷笑。“从工作到现在,我所创作的稿件有一万余篇,很多都在各个报刊杂志上发表。比如《成都晚报》、《春城晚报》、《贵阳晚报》、《新民晚报》等,这些稿件获得了良好的口碑,要归功于我的老伴,因为她是我的第一读者,给我中肯的意见,启发我的思路。同时,我每天看报都会选取一些好看、有趣的文章给老伴分享,我喜欢听她看后大笑几声,因为她一直支持我的爱好,参与到我的爱好中,让我在文海中拼搏,精神上得到满足。年轻时的我,常常和她逛街,一不留神我就溜了,她从不恼怒,因为那是我在生活中一有了感触就回家写稿的行为,她理解和支持我。在文海中,我的爱好、信念得到了宣泄,使精神世界得到丰富,那种满足是金钱买不到的。有了家人的支持,才有了活着的意义,如何活,活得怎样精彩,这就是我的养生之道。因为有了这样的生活,也喜欢在睡前练练拳,打打太极,每天坚持20分钟的锻炼,睡眠很好,从不惊醒,想吃啥吃啥,真的是吃得、睡得、耍得、写得。最近两年的体检,身体的八项指标全面合格,没有三高,连医生都觉得惊讶。”从心理到身体,程镇川始终保持着良好的状态,面由心生,他常说:“人要对得起自己。”

### “爷爷是个老顽童”

手脚灵活,思如泉涌,爱变魔术,会唱川剧,这是身边人对他的评价。程镇川倡导老年人不要固步自封,抱残守缺,应该与时俱进,接受新鲜的事物。“我的孙孙都说我是个老顽童,最近两年魔术风盛行,我也学习了一些简单的魔术,灵活手脚、锻炼大脑,不仅可以预防骨质疏松、老年痴呆,同时也愉悦了身心。常常在小孩儿面前表演魔术,把他们逗乐了,自己也笑了。除此之外,我也培养4个孙孙,如何写文做人,他们喜欢我,和我常常交流,我也在他们身上找到了一种活力。我现在写得更多的是生活,家庭成员的生活是我写作的养料,将这些剪影整理成一本档案,作为家史代代相传。”程镇川没有拉下一份他的作品,全都收进了自己的“宝库”里。他的书桌上堆满了他的稿件,一支笔一张纸,就是他的小天地。

### “爱打麻将但绝不沉迷

程镇川除了写稿也爱打麻将,当然这也是他养生的一部分。不过他打麻将是为了灵活头脑,休闲娱乐,绝不沉迷其中,麻将是生活的一部分,也是创作的一部分,他的麻将打油诗广为流传,成了街道巷口老年人茶余饭后的顺口溜——“退休不打麻将,生活缺乏质量;麻将不会打,莫得人和你耍;打牌不打钱,就像炒菜不放盐;打小不打大,免得回家挨骂;打牌要有节制,免得打出毛病。”这样的生活打油诗还有很多,他说:生活从不缺少美,展开生活的画面,尽量展现自己,美就在其中,享受其乐。

## 养生秘籍召集令——说出你的养生故事

你还在循规蹈矩翻着医学杂志,按部就班地学习如何养生吗?你还在道听途说,尝试购买养生偏方吗?这些纸上谈兵的养生之道,早已经OUT了,华西都市报《养生周刊》专门为爱好养生保健的朋友们提供了一个分享养生之道的平台,不论你是专业的医生朋友还是修身养性爱好健康养生的普通百姓,你都可以在养生之道这个平台,说出你的养生故事,分享你的养生经验,将你独特的养生秘籍和长寿良方传递给热爱生活,关注健康的人们。你可以通过两种形式分享你的养生经验,发邮件至hxyszd@yahoo.cn或者拨打养生热线028—86969560,我们会在每期的养生之道中呈现最精彩的养生良方,增加与读者的健康互动,为喜爱养生,寻找养生之道的朋友搭建寻觅“知音”的桥梁。 樊娟

□业界

## 雀巢营养健康项目计划惠及成都儿童

继中国营养学会和雀巢公司在京启动“中国儿童营养健康教育—雀巢健康儿童全球计划”项目后,近日该项目在成都正式落地,郫县竹瓦小学等成为第一批学校。雀巢健康儿童项目旨在通过促进先进权威的营养教育、平衡膳食和健康的生活方式来提高6~12岁儿童营养健康意识。中国营养学会和雀巢初步认定全国5市和2省的近20家学校实施该项目。雀巢将通过与全国各级卫生和教育机构合作帮助学校建立简单易行的营养教育模式。除了成都的竹瓦小学,该项目还包括棕北小学、玉林小学、郫筒小学、龙江路小学分校。中国营养学会秘书长贾健斌先生认为:“儿童营养缺乏问题和营养失衡引起的肥胖率增加是目前我国儿童健康面临的严峻挑战。这些问题不但影响儿童体格和智力的发育,还影响我国人力资源的发展,其重要原因之一是大众营养知识的匮乏,因此从学生营养抓起,开展少年儿童营养健康教育势在必行。”

记者 徐金龙

□新知

## 身体接触柔软物品可改善情绪

据英国《每日电讯报》报道,最新一项研究发现,坐在我们最喜欢的软椅上有助于改善情绪,周围事物与身体的接触直接影响看待外部世界的态度。

身体接触的东西越柔软,你会越高兴、越舒心;身体接触的东西越硬,你会越自私、越具攻击性。研究人员认为,这种情绪上的变化可追溯至我们的婴儿期。美国耶鲁大学社会心理学家约翰-巴夫教授说:“我们的大脑与身体密切地、有机地联系在一起。”

研究实验显示,相比拿着较轻记录板的面试者,那些拿着较重记录板的面试者认为,应聘者更认真地对待他们的工作。与第一次操作表面光滑智力拼图玩具的志愿者相比,那些第一次操作表面粗糙智力拼图玩具的志愿者,在阅读一段有关两人合作的短文时,情绪更有可能被解读为具有对抗性。同时,相比坐在舒适软椅子上的志愿者,坐在没有坐垫的硬椅子的志愿者,更不愿意在讨价还价中做出让步。

粗糙、僵硬、温暖等身体概念是婴儿最早形成的概念之一,最新研究发现这些概念对一个人最终形成对别人的印象以及建立怎样的人际关系(如理解热情的微笑或铁石心肠)起着至关重要的作用。专家认为,这一点同样反映在我们自己的语言上,比如,“今天过得不如意”等日常表达。巴夫教授说:“这些身体上的感觉不仅会改变我们思维和感知的基础,还会影响我们对别人的态度,有时仅仅是因为我们坐在硬椅子而非软椅子上。” 吴俊杰

前言:近年来,男性疾病的高发使社会大众越来越关注男性健康问题。了解男科知识,做好日常保健,把健康掌握在自己手中已成为许多男性的共识。应广大读者的需求,《养生周刊》特开辟“男性健康养生讲堂”,邀请成都曙光生殖健康医院以及业内专家一同为广大男性提供健康指导,正确认识男性疾病,学会科学就医,享受365日的健康生活。

本期焦点话题:男性生理功能障碍

## 哪些因素诱发男性功能障碍?

# 久坐、熬夜、胡乱用药、烟酒过度 要注意

男性功能障碍的高发之势在都市男性群体中尤为突出,特别是随着压力的增大和生活方式的不断改变,许多男性都不同程度陷入这个疾病的包围,身心受困,但却不知如何是好?那么日常生活中有哪些因素容易诱发男性功能障碍呢?

### 1、器质性因素损害男性功能

主要由男性疾病、内分泌、神经、血管等躯体机能障碍或药物不良反应所致。临床发现,器质性男性功能障碍的患者都伴有前列腺炎、尿道炎等泌尿生殖感染疾病或组织疾病,这些器质性因素在一定程度妨碍正常生理反应的传导,损害男性功能。

### 2、不良生活习惯害人不浅

1、长期熬夜、缺乏运动

长期熬夜和久坐不动对身体各个器官的损害都很大,男性功能也不可避免会受累,出现退化现象,因为男性功能兴衰的“关键”在腰和足,只有多运动才是改变的良方。

2、吸烟、饮酒过度

酗酒可损害男性的泌尿生殖系统功能,加快睾酮代谢,造成雌激素相对增多,雄激素的减少可导致男性功能障碍的发生。吸烟所引起的动脉硬化也同样会诱发该疾病,还可影响男性器官的血液供应,造成生理功能异常。

3、亲密生活不规律

长期不过夫妻间的亲密生活会导致男性神经系统、内分泌系统出现紊乱,造成男性生理欲望低下。其中的原因有些是由于厌恶感,有些则是由于疾病因素,而亲密生活过度也会导致肾气不足,出现生理功能低迷现象。

4、长期用药

不少药物会对男性功能产生影响,如降压药、镇静药、利尿药等都会对男性功能产生抑制作用,所以某些药物一定要遵医嘱慎服。

### 3、消极心态也有负面影响

消极的心理因素或心理波动也会对夫妻生活造成负面影响。精神上的紧张、焦虑或是精力分散、夫妻关系不融洽都会抑制神经细胞兴奋和信号传递,导致男性功能障碍。

## 曙光专家观点:男性功能障碍不要讳疾忌医

男性功能障碍的出现是一个复杂的生理和心理变化与反应,包括患者对两性的认识、理解、双方感情的深浅、生理刺激得当与否,同时也受家庭、社会、环境与人际关系等方面的影响。要找出诱发男性功能障碍的原因,就需要充分了解上述各方面情况。此外,多年来不少男性一直受传统思想的压抑,谈生理需求还不是很大方,觉得这是不能登大雅之堂的话题,去男科医院觉得不好意思。不少患者认为生理功能障碍不体面、不光彩,而讳疾忌医,错过最佳治疗时间,这种情况更加剧了男性的健康危机。

技术支持:
成都曙光生殖健康医院
健康热线:
028-82866666
在线咨询:
www.cdsgnk.com

(健康工作室 吴俊杰)

## 测测看,您有功能障碍吗?20—55岁男性尤其需要“对号入座”

◇是否有晨间生理反应减少或消失的现象
◇是否有依赖躯体刺激产生生理反应,心理刺激反应减弱的现象
◇是否有腰膝酸软、神疲乏力、功能减退的症状
◇是否有包皮过长、包茎的症状
◇是否有生理反应无力等症状
◇是否有欲望低下或失去的症状
◇是否有会阴部胀痛、睾丸胀痛的症状
◇是否有夫妻生活厌恶、恐惧的症状
◇是否有骨盆或脊髓受伤、外伤史

**注:如果您发现上述症状的1—2项,您的生理功能系统已经发出异常信号,如果出现3—4条症状,应及时到专业医院科学检查与规范治疗。**

## “四川男性健康爱心援助金”惠泽全川男性

**主办:成都曙光男科研究院**
**协办:成都曙光生殖健康医院**

自2009年5月启动“曙光百万男性健康援助金”以来,共为2000多名地震灾区男性提供价值上百万的医疗援助。为了让更多的男性朋友获得良好的治疗机会,主办方正式启动“四川男性健康爱心援助基金”,为全川男性朋友提供健康援助。

据悉,本次专项援助活动的对象有两类:一是患有尿道下裂、尿道下口狭窄、生殖弯曲,精索静脉曲张,生殖发育异常等男科疑难杂症的患者,二是持有家庭贫困证、社会低保证、残疾证等的男性患者。

申请人只要通过“男性健康爱心援助基金项目办公室”的审核条件,即可享受价值500元的援助。

**截止日期:2010年9月30日,详情见院内公告。**

**爱心健康援助工作室咨询热线:028-82866666**

心灵坊

# 理想大学失之交臂?考生莫陷心理危机

高考、中考的成绩早已发布,不论分数好坏,学生、家长继续一片焦虑。分数高的孩子或担心上不了理想的学校,或因一次考试的成功而无限膨胀自己的信心;分数低的学生有的还沉浸在失败的阴影中,痛苦、无助,甚至还要承受家人的抱怨和白眼。佛家讲“心本无生,因境有”,心理学家也提倡在复杂的外部环境下,保持一颗积极上进的平常心。在经历过紧张的考试后,各种心理需求更加明显,很多潜伏的心理危机很容易出现,而家长、老师、社会通常对此缺乏关注。考试过后,学生应该如何调节?看看心理专家如何支招。

### 考试没考好 调整心态,找准下一个目标

胥云(化名)最近一直在一家生产包装盒的厂家打工,“我们很多同学在考前就商量暑期一起打工,现在没事情了正好锻炼一下,利用假期挣点零花钱。”胥云说。据她妈妈讲,胥云想自己打工挣点复读的学费。胥云今年高考没考好,差几分才上三本线,而她的班主任一直相信她能上二本。“考完后,成绩一出来她就哭了,过了几天她就跟没事了似的,也不晓得她咋个想的,倒是我现在都还难受,干啥都没精神。她下一步该咋办呢?”胥妈妈一脸愁容。

四川教育学院心理学副教授兰春认为,一直以来,考试都是我们社会选拔人才的主要方式,在激烈的社会竞争下,中考、高考也愈发被社会关注,自卑、麻木这些问题,自然就发生了。对考得不好的孩子来说,首先应该重新给自己定下一个目标。成绩已经无法改变,下一步应该怎么办?以前的目标是不是太高了?自己为什么没有考好?这些都需要跟家长一起商量和探讨。人生路有千万条,最重要的是找准自己的方向。此外,在重新选择好目标以后,如果还难以从失败的阴影中走出来,也可以通过旅游,和朋友交流来缓解压力。

作为考生家长,首先应该给孩子一定程度的关爱,孩子此时已经受到创伤,需要家长用爱心和关怀来鼓励,重燃起对明天的希望。而不是用一张冰冷的脸,让孩子充满绝望。其次,家长应该和孩子、老师一起分析孩子为什么考得不好,怎样提升孩子的考试能力。第三,家长应该帮助孩子找到适合他的新目标,不要以自己为中心,比如一些家长为了达成自己的心愿,一定要让孩子复读,而不考虑孩子的兴趣和爱好,和他的自身能力。如果家长和孩子都不知道应该如何选择,不妨到专业的心理机构做一下职业能力和心理测试,找准自己发展的方向。

### 考试很成功 迎接新挑战,避免“水土不服”

如果这次考试,孩子正常甚至超水平发挥是否就万事大吉了呢?事实上成绩只是衡量一个人的一个方面,进入大学,一切都是新的开始,如果没有做好心理准备,很容易水土不服。

我省著名心理学家段晓英表示,考试考得好需要百尺竿头更进一步,做好准备迎接大学。很多学生学习好,但是和人交流、沟通的能力很差,大学的学习方法和高中差别很大,导致很多曾经的高分学生到大学以后就很不适应。所以考得好的学生,不应该只看成绩单分数比别人高多少,而应该想想自己的社交能力怎么样,自己会不会与人沟通,和以前比自己的短处有没有进步。

有些学生在考试完就把以前的书扔了、撕了,似乎苦日子熬到头了,其实这时的人生才刚刚画上了一个停顿符号,后面还有很长的路要走。段老师建议,学生应该把大学看做人生的新事业,树立一个正确的自我价值观,学会和人交流、沟通和情绪管理,为新的旅程做好准备。一次升学考试的成败不能代表之后学业和事业的状态,考入重点高中或是名牌大学并非就买好了成功的“保险”,因为未来的竞争只会更加激烈。家长一方面应该适度肯定孩子的成绩,一方面要引导他们正确认识自我,不要过度放松,也不要过度紧张,以平常的心态面对未来的成功和失败。

范进中举后疯癫的场景至今还让很多人印象深刻,这其中也凸显了考后心理问题。对于孩子的考后心理,家长、学校、社会都应该给予关注并正确引导,不要让孩子因为考得不好而对生活丧失了信心,也不要让孩子因为一次考试成功而迷失了自我。一次考试只是暂时的输赢,而积极、健康的心态却是我们生活动力的源泉。我们天天都在接受生活的“考试”,只有心中装满积极的阳光才可能赢得健康、快乐的生活。

吴俊杰

# 阿根廷出局 女球迷伤心过度引发囊肿蒂扭转

记者昨日从成都市青羊区第二人民医院了解到一个特殊病例,26岁贝佳(化名)常年小腹作痛,转身或者换个姿势腹痛立即消除。最近世界杯进入淘汰赛,一场比一场精彩,她所支持的阿根廷队一路斩将,杀入八强,不料却在阿德大战中,大比分败下阵来,梅西、马拉多纳、特维斯,都黯然离去,这让作为阿根廷忠实球迷的贝佳伤心至极,不曾想,这差点让她丢掉了性命。

### 奇怪腹痛 换个姿势就好

原来,26岁的贝佳(化名)在一家外资企业做翻译,工作生活都很不错,但贝佳却鲜少露出灿烂、自信的笑容。因为她臃肿的身材,常常让她只能穿着宽松的衣服“遮羞”,更有在公交车上被认作孕妇让座的尴尬经历,因此,相比其他女孩,贝佳内心充满了自卑感,后迷上足球,更迷上了阿根廷足球。这不,世界杯期间,贝佳一直宅在家里看世界杯。虽然小腹经常出现隐隐的疼痛,但是换一个姿势或转一下身,症状就消失了,贝佳也想过去医院检查一下,可朋友们告诉她,女孩子腹痛很正常,吃的不对了就可能肚子痛,再加上这段时间熬夜看球赛,没什么大惊小怪的,没必要上医院花那冤枉钱,贝佳觉得有道理,也就没再“追查”下去。

### 囊肿合并卵巢扭转命悬一线

而就在上周六,贝佳约了几个朋友在家看阿德大战,因心爱的阿根廷遭意外淘汰,伤心过度的贝佳突然出现了严重的腹痛症状,疼痛甚至让她一度出现晕厥现象,朋友见状,立即把她送到了成都市青羊区第二人民医院,通过B超检查,该院微创妇科主任高宏伟医生在贝佳的右侧卵巢发现一个囊肿,而直径已达15cm的巨型囊肿已经出现了180° 的蒂扭转状况。如果不及时治疗,极可能因为囊肿破裂导致大出血,会有生命危险。

为抢救贝佳的生命,成都市青羊区第二人民医院妇科主任高宏伟当即将她送至手术室,进行紧急性开腹治疗。术中,高主任发现贝佳的囊肿已经出现破裂,并且破坏了卵巢组织,为了挽救她的性命,不得已,只得将其囊肿连同右侧卵巢一起切除。

### 不开刀祛除囊肿保全卵巢

术后,高主任来到病房看望刚刚苏醒的贝佳,经过医生提醒,贝佳才知道,原来自己浮肿的身材和多年来腹痛的罪魁祸首,竟是卵巢囊肿!而正是由于她疏忽了自己身体明显的“警示灯”,贻误了最佳治疗时机,才酿成今天的恶果,年纪轻轻,就失去了一侧卵巢。

据高主任介绍,“其实,不是所有的卵巢囊肿都必须通过开腹手术进行切除治疗的,也不是所有的卵巢囊肿都必须要切除卵巢,原则上,只要是良性的,医院都可以为患者保留卵巢。除了开腹手术,腹腔镜手术之外,其中大部分患者都可以采取当今妇科诊疗领域极为先进的“导航微电极”进行微创治疗。该微创技术在治疗卵巢囊肿时,只对囊肿部分采用精准导航定位、可清晰直视病灶,在保全生育系统的情况下,微创伤,轻松清除囊肿。像贝佳这样的患者,若在身体出现不适的最初便及时到医院治疗的话,是完全可以避免开腹之苦,更不用住院的。”因此,高主任也告诫女性朋友,当身体出现任何不适症状时,一定要第一时间到正规医疗机构进行检查治疗,即便没有任何症状,也应该每年去做一次健康体检,与其治病,不如防病。

如果你有小腹隐隐作痛或者白带异常、痛经、闭经等症状,欢迎拨打热线028--86969512进行咨询,将于今日下午2:00--4:00,邀请到成都市青羊区第二人民医院妇科主任高宏伟医生值守热线,与你共同面对你的妇科烦恼。若读者朋友想要了解更多关于导航微电极的详情,请拨打免费健康热线:4006290120或登陆www.cdqy120.com也可加QQ:200826170详询。 记者 樊娟

华西手机报联通彩信版G用户订阅方式:发送J+到10086订购新闻频道3元/月;发送TY到10086订购体育版3元/月;发送CJ到10086订购财经版3元/月。华西手机报电信订阅方式:华西报华;发D到10086492711定制,资费3元/月,不含通信费;华西娱乐;发D到10086492709定制,资费3元/月,不含通信费;华西风尚;发D到10086492710定制,资费3元/月,不含通信费;健就快乐短信版;发B到10086492716定制,资费3元/月,不含通信费。