



张岱年:心胸宽广,益寿延年

张岱年是我国著名的哲学家、思想家,1909年出生的他,享年95岁。

心态宁静,宽以待人

张岱年小时候爱静,能沉得下心来读书,小小年纪就有远大的抱负。读大学期间,他发表了一些有分量论文,在哲学界引起一些著名学者的注意,人未出校门,已小有名气。因此,张岱年刚一毕业,便被清华大学聘为助教,讲授中国哲学大纲和哲学概论,他当年只有24岁。

由于常年从事哲学思考,张岱年心态宁静,志存高远;在日常生活中宽以待人,从容处事,是他得以长寿的良好心理基础。在为人处世

方面,张岱年很能体察穷苦学子的艰难处境。凡生活有困难的中青年教师,他都主动尽力去帮助。

从不争名逐利

张岱年心境淡泊,从不去争名逐利。以住房为例,20世纪,他的房子是一个小厅加三间小卧室,使用面积仅50多平方米。到七八十年代,他已是三代同堂,五口之家,住在这样的房子里,其拥挤程度可想而知。张岱年家的客厅是一间不到六平方米、兼做“饭厅”的屋子,书本,举目皆是。可是,张岱年从无怨言,历来不为这些生活上的小事自寻烦恼。

再如出版自己的学术著

作,他向来不同出版社讨价还价。当有出版社问他稿费该怎么给时,他总会毫不犹豫地回答“按最低的标准”。不管遇到什么事,他总是先为别人着想,在帮助别人的时候,他心里总是乐滋滋的,这对于人的健康长寿非常有利。正如《荀子·致仕》中所言:“美意延年。”所谓美意延年,就是精神愉快,益寿延年。

和谐的家庭氛围

张岱年的家庭常为人称道,他与夫人冯让兰伉俪情深。冯让兰是冯友兰的堂妹,在天津一所中学任教。她全力支持丈夫的哲学研究,全力料理家务,精

心照料丈夫的起居饮食,使张岱年免去了后顾之忧,整天沉浸在他所喜爱的哲学思考中。他不仅带来丰富成果,而且更加深了夫妻间的感情。

从根源上讲,张岱年之所以长寿,源自他所热爱的哲学。张岱年曾说:“确实有许多中国、外国的哲学家都很长寿。这跟他们的境界有关,真正的哲学家心胸比较宽广,看问题深远,不计较个人得失。”这段话揭示了哲学思考对人长寿的益处,可以说是哲学塑造了张岱年的性格和人格,最终影响并使他长寿。

(黄得云 编)

心率超80次/分要注意

心率过快的危害不可小觑

心率是评价交感神经兴奋性的可靠指标,而交感神经激活是高血压发病的重要机制。大量研究发现,心率加快会导致收缩压和舒张压显著升高,增加高血压患者发生心血管事件及死亡的风险;即使是血压控制良好的高血压患者,心率加快也会显著增加其心血管事件风险。研究显示,与心率为60~74次/分的男性相比,心率为75~89次/分及大于等于90次/分者,心血管病发病风险分别增加12%和32%;心率大于等于90次/分的女性与心率60~74次/分者相比,发病风险增加23%。

心率大于80次/分时就应引起注意

静息心率是人在安静、空腹、清醒状态下,不受外界环境影响时的心率。静息心率80次/分是一个关键点,因为循证医学研究发现,心率大于79次/分的人比小于等于79次/分的人,死亡风险增加89%。2016年,欧洲高血压患者心率管理专家共识:静息心率大于80次/分时,应予以重视。

心率超标的原因

调查发现,我国大部分地区超三成高血压患者心率超过80次/分。心率控制现状不乐观,其中主要原因有:

1.心率超标的地区,居民食盐摄入量往往较高。比如,河北、辽宁等北方地区居民口味重,烹调时盐和酱油放得多;南方的湖南、重庆、贵州也是如此,且腌肉、腊肉、腊肠吃得多,盐摄入量并不比北方人少。

2.城市化进程加速导致肥胖增加,特别是年轻人纷纷挺起小肚腩,这也是心率“提速”的一大原因。

3.人在处于焦虑、紧张的情况下,心率增快更为明显。这也是口味相对清淡,但生活节奏快、工作压力大的广东、上海、浙江居民心率同样加快的原因。

心率超标的管理

建议当心率超过80次/分时就要进行心率管理;高血压合并冠心病或心力衰竭者,心率超过70次/分就应进行干预。一是要合理膳食,减盐限盐,戒烟限酒,少吃快餐。二是要规律运动,控制体重,尤其是超重人群。三是要平和心态,减少心理压力。若改善生活方式后仍有效降低心率,可及时遵医嘱进行药物干预。

(孙宁玲)



年已花甲莫悲观,珍惜时光勿蹉跎。
须知夕阳无限好,人生路上尽情歌。

二
琴棋书画爱好广,养花种草分外忙。
灯下笔耕勤不辍,文章见报喜若狂。

三
体育锻炼不可少,早睡早起身体好。
安步当车多散步,年虽六十不服老。

四
一日三餐七成饱,少荤多素搭配巧。
多吃蔬菜和水果,延年益寿人不老。

(潘东曙)

生
歌



漫画《生活感悟》 作者:于昌伟

面神经麻痹

病症概述:本病症起病突然,常于早晨洗脸、漱口时发现口眼歪斜、眼睑下垂、面神经麻痹的一种病症。好发于一侧脸部,与中医学的“歪嘴风”相类似,属单侧周围性面神经麻痹导致的病变;与中风所引起的中枢性面瘫不同。部分病例起病前有同侧耳内、完骨(乳突)区及面部疼痛。起病后失治,可形成慢性病而经久不愈。

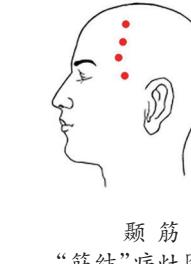
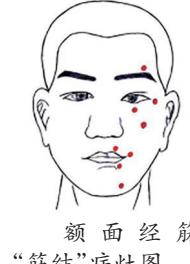
主要症状:病侧眼睑下垂,眼裂变宽,面部表情肌运动丧失,鼻唇沟变浅乃至消失,口歪向健侧,皱眉动作丧失,鼓腮及笑时面部偏歪,口裂不能合拢;可有流泪、面部发紧、偏头痛、倦怠、额纹消失、眼部肿等症狀伴随。经筋查灶:常见患侧脸板质地变硬;大皱眉肌、鼻肌、提上唇肌、颤肌、咬肌、口轮匝肌、降口角肌、降下唇肌、二腹肌后腹等肌筋呈结块状,触捏疼痛显著。面神经麻痹面部主要以降下唇肌、口轮匝肌、颤肌、提上唇鼻翼肌、眼轮匝肌、额肌形成的筋结为主;颞部主要以颤肌形成的筋结点为主。

治疗方法:1.理筋手法施治:充分运用指合力的作用和功能,于患者额部,做揉抹、揉捏的理筋治疗;将脸板提捏,并做轻轻的轮廓性按摩,令脸板由硬结变柔软,放手后,患侧眼皮即可闭合;然后

将钳弓手的拇指指腹,置于攒竹至眼眶内上角的大皱眉肌所处的部位,施以切拨的理筋手法;顺将施治手法沿向眉心、眼眶上缘、眉梢,对小皱眉肌及颤肌、耳肌,分别施以切按、切拨及切揉的理筋手法施治;对眼与鼻骨间沟,运用拇指尖作为施治工具,从目内眦至迎香之间的鼻骨与泪骨间沟,施以切按手法治疗;对颤肌、提上唇肌、降口角肌等可提捏的小肌,尽可采用提捏捻转手法加以治疗;对咬肌、二腹肌,用切按法及切拨法揉筋施治,令这些肌筋获得筋舒而络活,利于麻痹的康复。

2.针刺治疗:针对上述的筋结部位,运用毫针分次做筋结病灶针刺治疗。重点的刺治穴位是二腹肌二腹筋结点、咬肌的颤车点、提上唇肌的上唇筋结点、降口角肌的下唇筋结点。

3.拔火罐治疗:对接受拔火罐治疗的患者,可分别于眉上额部、颤部及颤部投拔火罐治疗。



云南双江的布朗族人不仅钟爱蜂桶鼓,还擅长跳蜂桶鼓敲打节奏下的舞蹈,蜂桶鼓和蜂桶舞可谓双江布朗人的独门绝活。

蜂桶鼓因其形状似民间养蜂的蜂桶而得名。相传远古时的一场暴雨,致使洪水淹没了整个大地,眼看洪水就要毁灭一切,一群蜜蜂冒死冲破雷电,上天请求天神下凡,救活了仅存的、奄奄一息的兄妹两人。兄妹俩按照天神的旨意成婚,人类才得以繁衍至今。天神为使人类多姿多彩,就把人类分为不同的民族,讲不同语言,布朗族就是其中之一。布朗族人心地淳厚,天神把报答蜜蜂救命之恩的大任交给了布朗族人的先民。布朗族人的先民不负重托,找来空心的巨木,截断做成蜂桶,让蜜蜂住在里面,与自己相依相伴。为牢记蜜蜂的这一功勋,布朗族人创造了蜂桶鼓舞。

蜂桶鼓高70~80厘米,直径一般在25~30厘米,是将攀枝花树或柳树挖空树心,两端蒙上牛皮制作而成,外观形似蜂桶。鼓棒长40~50厘米,直径在3~4厘米,两端系有彩色布条。蜂桶鼓舞动作大方、潇洒、粗犷、活泼,舞姿轻盈、柔和、细腻,舞步分三步和五步两种。演出时,由两名年轻男女双手各持一条“帕节”(即毛巾)在前面跳“帕节舞”,以作引导,舞蹈动作主要是用毛巾;其后是蜂桶鼓队,一般为4~6只,后紧随2只象脚鼓,之后是6人敲打的大、中、小芒和镲。蜂桶鼓舞的节奏明快热烈,是布朗族人把生产生活融入歌声和舞蹈中的体现。

部分合并颈肩不适而查有伤筋者,予颈后侧、肩背部等拔火罐治疗。经筋疗法对急慢性面神经麻痹患者的治疗疗效突出,是临幊上解除慢性面神经麻痹的有效疗法。

末梢性面神经麻痹,又称Bell面瘫,其中部分急性期患者经一般方法施治后迅速恢复,但亦见少数顽固病例,运用一般疗法治疗,难以消除。从经筋疗法的检查所见,它似是一种筋性少阳证,除面部的症状为突出表现以外,头颈部及同侧之肩臂,皆可见明显的筋性病变反应。由于少阳经筋受闭阻,经络闭而不通,“着藏”于肌筋的穴络及神经,皆受到紧张缩的肌筋压迫。因而舒筋解结,可使肌筋中的穴络及神经获得康复。

2.针刺治疗:针对上述的筋结部位,运用毫针分次做筋结病灶针刺治疗。重点的刺治穴位是二腹肌二腹筋结点、咬肌的颤车点、提上唇肌的上唇筋结点、降口角肌的下唇筋结点。

3.拔火罐治疗:对接受拔火罐治疗的患者,可分别于眉上额部、颤部及颤部投拔火罐治疗。

(何兆言 农日秀)