



名人养生

## 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，在帮助别人时，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 辑)

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，蜂桶鼓和蜂桶鼓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、小芒和铓。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。

(靳晓霞)

## 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/分时就应该引起注意

静息心率是在安静、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、腊肠吃得较多，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未有效降低心率，可及时遵医嘱进行药物干预。

(孙宁玲)



健康启示



漫画《生活感悟》

作者 于昌伟



医药之窗

## 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、眼部肿等伴随症状。经筋查灶：常见患侧脸板质地变硬；大皱眉肌、鼻肌、提上唇肌、颧肌、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、颧肌、提上唇鼻翼肌、眼轮匝肌、额肌形成的筋结为主；颞部主要以颞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，并做轻轻的轮转性按摩，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，对小皱眉肌及颞肌、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；对颞肌、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施治；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肌结点、咬肌的颊车点、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、颞部及颊部投拔火罐治疗。

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。经筋疗法对急性面神经麻痹患者的治疗疗效突出，是临床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”于筋的穴络及神经，皆受到紧张收缩的筋压迫。因而舒筋解结，可使筋中的穴络及神经获得康复。经筋疗法的实质，乃是“以通为补”的机体调节疗法，通调谷道、水道、气道，使人体“天”“人”“地”三气同步，所以具有广泛的适应证。

面神经麻痹枕部、颈部主要以枕肌、斜方肌、头颈肌、冈上肌、肩胛内角形成的筋结点为主。

(何兆言 农日秀)



额面经筋“筋结”病灶图

颞筋区“筋结”病灶图

面神经麻痹枕颈部“筋结”病灶图

## 养生歌

一  
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)