

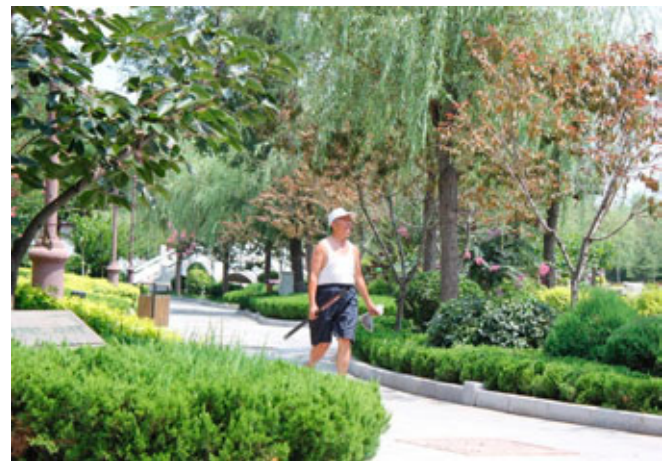
大院里有兩位老人，一位住在門口一間十幾個平方的小平房里，一位住在最後面一個獨門小院里。住在門口的老人姓龐，我們都叫他龐師傅，是大院的門衛兼清潔工，長得高大粗壯，力氣大得驚人，據說年輕時五六個人不是他的對手，別看現在五十七八歲的人了，年輕力壯的小伙子跟他掰手腕，他就像老鷹捉小雞似的輕鬆拿下。原先，龐師傅只負責看看大門、收收送送報紙信件，沒事的時候，就動手把院子打掃得乾乾淨淨。領導看他勤快能幹，就把大院的清潔衛生也交給他，這樣他就可以拿到兩份工資貼補家用。前幾年兒子、女兒先後結婚成家，買房子欠下一大筆債。現在有了兩份工作、兩份錢拿，他比什么都高興，十分感激，干起活來更加積極。

住在後院的老人姓張，我們都叫他張政委。張政委跟龐師傅是同齡人，曾任這座城市的軍分區政委。三年前，張政委年滿55歲時，從師職崗位上退了下來。在院內，他是職務最高的首長。張政委是個文化人，喜歡看

書、寫寫東西。退休後的生活過得充實而又安逸。

張政委是我同鄉，我一直把他尊為兄長、首長。他退休後，我常看望他，一來二去，也和龐師傅熟悉起來。從龐師傅的嘴里，聽得出對張政委充滿敬佩和羨慕。“嘿，人跟人就是不能比呀，你看張政委人這一輩子。”龐師傅下面的話雖然沒有說出口，

# 每人都有羨慕處



但也能聽得十分明白。我說：“人跟人除了經歷、分工不同，其實都一樣。”龐師傅仍然一臉自卑：“說是一樣，其實哪能一樣哩。”時值盛夏，龐師傅頭頂烈日，大汗淋漓，拉着一車堆得像小山似的垃圾。

在張政委家裏，我們海闊天空，談歷史、談近聞、談文學、談時政，談日常瑣

碎、談人生感悟，這時話題扯到龐師傅身上，張政委十分感慨地說：“像老龐這人，是最充實最幸福的。你看他那身體，壯得像頭牛，能吃喝能喝能幹，哪像快60歲的人，就這麼大的年紀，每天中午、晚上還能喝半斤，酒也不是什麼好酒。一頓能吃兩大碗米飯，菜也沒有什麼好菜，奢侈一點就是一盤鹽水鴨。就這麼吃喝，也沒有什麼高血壓、高血脂，實在令人羨慕。”

“羨慕”這個詞從張政委嘴里說出來，完全是真實可信，沒有半點矯情的。這些年來，我們老鄉之間經常來往，每次聚會，張政委滴酒不沾，肥膩的東西、昂貴的海產品一口不吃，一再解釋，這些東西都屬於“戒”的範圍。

後來，我同龐師傅在一次交談時講到此事，龐師傅聽後，半是驚訝半是驚喜地問：“什麼？張政委還羨慕我？我有什么好羨慕的？”

“不要小瞧自己，你也有值得別人羨慕的地方。健康是福，能幹為榮，有多少人求之不得啊。”聽了我的話，龐師傅自豪地大笑起來。

楊孔柱



# 洗完頭吹干還是晾干

滴水後再吹更好。

為了快速弄干頭髮，有些人洗完頭會直接用吹風機，這樣很傷發質，讓頭髮自然晾干更健康。頭髮所含的水分若降低至10%以下，髮絲會變得粗糙、分叉，而經常使用吹風機吹發的後果就會如此。如果非得用吹風機，應注意三點：時間、距離和溫度。

時間上，洗完後不宜馬上吹，也不要吹太久。洗完頭髮，先用毛巾擦干，但別太用力搓揉，那樣會使頭髮枯澀分叉。應該用干毛巾將頭髮包起來，輕輕按壓，將頭髮上的水分吸干。等到不滴水時，快速用吹風機，把頭髮吹到半干即可，剩下的可以自然晾干。

距離上應儘量拿遠一點，不要貼著頭皮吹，因為吹風機是高輻射電器，特別在開啓和關閉時輻射最大，所以開關時要離頭遠一點。如果怕吹不到發

導讀：洗完頭髮是吹干還是自然晾干呢？專家指出，自然晾干更好，而且洗完頭後不宜馬上吹，最好等不

根，可以用手指撥開一部分頭髮，從里往外吹。

溫度上，注意別太高。恆溫吹風機會維持一定溫度，若是發現溫度過燙，還會亮起紅燈。普通吹風機可以通過不停移動，來控制溫度。

此外，護髮還有以下幾個誤區：用力梳頭可除去頭皮屑。用梳子的尖端用力刮頭皮，的確可以除去一些頭皮屑，但是頭皮上的角質細胞也會脫落，造成頭皮受傷。

只梳理頭髮的尾端。正確的方法是從發根緩緩梳向發梢，尤其是長頭髮的人。如果只梳發尾，往往容易出現斷發或髮絲纏繞的現象。

頭髮一干，就抹護髮乳。事實上，過量的護髮乳只會給頭皮造成負擔。要抹的話，抹在發梢即可。

染髮與燙髮同時進行。剛燙過頭髮的人最好等一兩個星期再進行染髮，否則會使頭髮的負擔太重而傷害秀發。

# 冬季適當食“冷”益健康

進入冬季以後，人們大都以進食熱食或性熱的食物來保暖養生，而把“冷食”拒之口外。其實，在嚴寒的冬季，若能根據身體情況適當吃些“冷食”，不失為冬季的一種保健方法。寒冬季節，對於腸胃健康的人來說，適當地吃些性冷食物和涼菜，喝些涼開水，不但對身體無害，反而會有益。

冬天“上火”的現象很多，故民間有“冬吃蘿蔔夏吃薑”的說法。冬天外界氣候雖冷，但人們穿得厚，住得暖，活動減少，可造成體內積熱不能適當散發，加上很多人的冬令飲食所含熱量較高，很容易產生胃肺火盛，甚至由此導致上呼吸道感染或胃腸疾患。因此，冬天不妨吃些性冷

的食物，如蘿蔔、蓮子等。

冬天適當吃點涼菜還有利于減肥。由於天冷人們喜歡吃油脂多、高熱量的食品，加之戶外活動減少，因此易發胖，除了注意體育鍛煉外，適當吃些涼菜，能“迫使”身體自我取暖，多消耗一些脂肪。

冬天如能經常飲用涼開水，有預防感冒、咽喉炎之功效。尤其是早晨起床喝杯涼開水，能使肝臟解毒能力和腎臟排洩能力增強，促進新陳代謝，加強免疫功能，有助于降低血壓、預防心肌梗塞。

專家建議，冬天想通過食物“保暖”，不一定非要多吃性熱的食物。低溫會加速體內維

生素的代謝，飲食中應及時補充。維生素A能增強人體耐寒能力；維生素C可提高人體對寒冷的適應能力。因此，冬季適當增加胡蘿蔔、南瓜等富含維生素A的食物及新鮮蔬菜、水果等富含維生素C食物的攝入量也有助于“抗寒”。山芋、藕、大蔥、土豆等根莖類蔬菜中含有大量礦物質和熱量，經常食用也可增強人體抗寒能力。



中老年人為何容易出現腦萎縮、動脈硬化、糖尿病等疾患？最新科學研究發現，這與體內缺乏不飽和脂肪酸有關。

美國馬里蘭大學帕克分校營養學博士何壯湘指出，很多中老年人怕血脂高，不敢攝入過多的脂肪，其實脂肪並非全是有害的，脂肪中的不飽和脂肪酸就對人體心臟血管大有益處（飽和脂肪酸才會引起血脂升高、動脈硬化）。

不飽和脂肪酸主要存在于花生油、豆油、芝麻油等植物油中，是大腦和腦神經的重要營養成分，攝入不足將影響記憶力和思維能力，誘發老年痴呆症。不飽和脂肪酸還可降低膽固醇和甘油三酯含量，促進體內飽和脂肪酸代謝，從而降低血液黏稠度，增進血液循環，提高組織供氧而緩解器官衰老。不飽和脂肪酸可

阻止飽和脂肪酸在血管壁的沉積，預防動脈粥樣硬化的形成和發展，預防腦血栓、腦溢血、高血壓等疾病。

愛斯基摩人雖然很少吃蔬菜，但心血管疾

# 怎樣補充不飽和脂肪酸

病的發病率極低，其原因就是常吃魚類，而魚類中的不飽和脂肪酸含量極高，能降低血液中的膽固醇和甘油三酯，對預防心血管病、改善內分泌都起着關鍵的作用。

不飽和脂肪酸可分為亞麻酸、EPA、DHA、亞油酸、γ-亞麻酸等。這些不飽和脂肪酸多數人體不能合成，主要存在于一些食物

中，因此科學的食物搭配是補充不飽和脂肪酸的關鍵。

補充EPA有防止血小板黏連、凝聚的功能，可促進血液循環，保持血管的彈性與柔性，避免血栓在血管壁附着，有效預防血栓和中風。日本漁民血液中EPA的含量是普通農民的2.7倍，血小板凝集程度是農民的1/3，因此患心肌梗死的風險要比農民低得多。

含EPA豐富的食物有青魚、沙丁魚、鯉魚、秋刀魚、鱈魚等魚類。血脂高的中老年人每周吃2次，每次300克左右。宜清蒸和清炖，儘量不油炸，油炸會將魚中的不飽和脂肪酸轉化為飽和脂肪酸，飽和脂肪酸是形成心臟血管血栓和血管壁斑塊的元兇。（于菲）

# 夫妻同床共枕 男人會變蠢

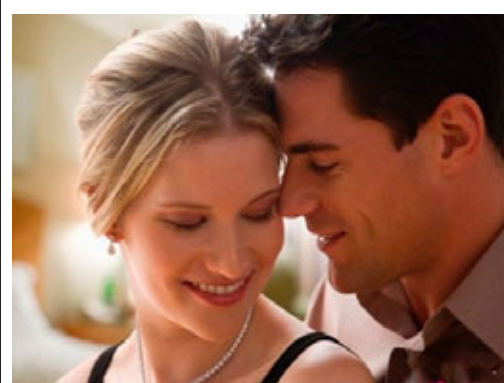
研究結果顯示，當男人和自己的伴侶同床共枕時，即使他們沒有發生親密的兩性關係，但男人的睡眠模式也會因此被擾亂，而這也會進而影響到該男子第二天在思維敏捷度測試中的表現。

然而，女性就不會遇到這種問題。研究人員表示，儘管女性和愛人同床共枕也會使其睡眠模式被打亂，但當她們真正睡熟時，往往會享受到質量更好的睡眠。這就意味着她們的腦力並未因此而減少。

奧地利維也納大學的吉爾哈德·克洛斯科教授是該研究項目的負責人。在研究過程中，克洛斯科教授帶領的科研小組徵集到8對尚未結婚，也無子女的年輕伴侶。克洛斯科教授讓這些參與研究的年輕伴侶10個晚上分床睡，10個晚上睡在一起，並通過他們手腕上的監控器和睡眠日記對這些人的睡眠模式進行監控。並且在第二天對他們的思維能力或認知能力進行測試。

研究結果顯示，即使伴侶雙方沒有發生親密的兩性關係，但與分床睡相比，同床共枕仍會擾亂各自的睡眠，但只有男性會因此受到腦力方面的影響。這可能是因為，缺乏睡眠導致男性的應激激素水平上升，且第二天他們完成簡單認知測試的能力也會因此受到削減。而女性卻不會出現類似于男性的這種不良反應。研究人員發現，即使女性的睡眠時間和男性相同，她們第二天也要比男人精神很多，研究人員因此斷定，女性肯定睡得更熟，睡眠質量更好。

除此之外，研究還發現，同床共枕還對做夢產生影響。通常，女性分床睡後，會記得更多夢的內容；而男性則會在與愛奧地利科學家的一項最新研究結果顯示，男性和愛人同床共枕會對第二天他的腦力產生不利影響，而女性則不會出現這種情況。



# 46—55 歲值得關注的生命危險期



一般來說，46—55歲正是人生的黃金年齡段。處在這個時期的人大都年富力強，事業有成，各方面都比較成熟。然而值得關注的是這個階段也是生命的高危期，許多疾病在這時爆發或顯現。

有關專家研究認為，人的生命周期大致可分為幾個階段：0—35歲，為人生的最活躍期，身體的組織器官從開始發育至完善，其各方面功能總的趨勢是積極上升的，所以稱健康期。36—45歲，人的生理功能從峰頂開始下滑，部分器官

開始衰退，比如動脈硬化開始形成，糖尿病症狀開始顯現等，所以有人稱這一時期為疾病的形成期。46—55歲為生命的高危期，大多數疾病在此階段爆發，有的甚至危及生命，尤其是冠心病、糖尿病、癌症等多在此期高發。一些英年早逝的悲劇，大多發生在46—55歲這個年齡段，故有專家稱之為人生旅途中的“沼澤地”。56—65歲為安全過渡期。65歲以後如果沒有明顯器質性改變，反倒是相對安全期。

46—55歲是人一生中特殊的年齡段。處在這個年齡段的人，一是工作擔子重，事業上不甘落後；二是家庭負擔重，上有老下有少，子女升學就業的精神負擔和經濟負擔都很大。於是，很多人不得不加班加點地工作，健康處於長期透支的狀態，也就是人們常說的亞健康狀態。這個時期人際關係交往頻繁，社會應酬多，煙燻酒煎，膏粱厚味，體內環境漸被“污染”，高血脂、高血糖、動脈硬化等許多“富貴病”也接踵而來。很多人自恃年富力強，忽視了自我保健，也未能及時做健康體檢，所以有些疾病一

經查出已到晚期，失去了治療的機會。

善待46—55歲這一生命的高危期，首先要提高健康意識，加強自我保健，戒煙限酒；二是注意勞逸結合，生活要有規律，保持心情愉快；三是加強體育運動；四是定期做體格檢查，早期發現並及時治療一些器質性疾病。

人過中年注意心腦血管疾病 人類最重要的財富是健康。人生成功，人生幸福的基礎是健康。對中老年人而言，心腦血管疾病是對健康造成最大威脅的疾病之一。目前因心腦血管疾病死亡者佔總死亡率的34%，在心腦血管死亡人數中，58%死于腦卒中，17%死于冠心病。預防、治療與腦卒中密切相關的高血壓與冠心病是心腦血管疾病防治的重點。

一般來說，高血壓病人患冠心病的比例是無高血壓病人的2倍以上，高血壓是引起腦卒中的最危險因素。高血壓病人如果不積極治療，約有三分之一將死于冠心病，三分之一死于腦卒中，七分之二死于腎功能衰竭。因血壓升高所產生的症狀對工作、生活的影響數不勝數。

心臟是向全身輸送血液的泵，它本身的工作，也需要血液供給各種營養。供應心臟血液的

血管是冠狀動脈，冠狀動脈發生粥樣硬化而狹窄，使心臟本身供血產生障礙就得了冠心病。冠心病的發病形式很多，最主要的有心絞痛和心肌梗塞。

高血壓和冠心病都是與血管有關的疾病。控制心血管疾病的危險因素有利于預防這類疾病。心血管疾病的因素除了家族史、性別和年齡這些無法改變的因素外，還有許多可以改變和可以控制的，如吸煙、高血脂、缺乏運動、精神壓力大、糖尿病、肥胖及過量酒精攝入等。

專家認為，除控制有害物質攝入和加強體育鍛煉外，堅持服用一些擴張血管、降低血液粘度等藥物也是預防和治療的良方之一。例如丹參為主藥的中藥復方丹參滴丸，起效速度與硝酸甘油相當，同樣具有擴張周圍血管及冠狀動脈、緩解心絞痛的作用。由於復方丹參滴丸是中藥複合製劑，作用靶位多，所以不會產生副作用。另外復方丹參滴丸同時具有鈣通道拮抗作用、抗血小板聚集、降血脂、改善微循環作用，所以不僅可以治療心絞痛，還可以緩解及預防冠心病、心絞痛。西藥阿司匹林等也是有效的預防治療藥物。