

全军中医血液病研究所所长、“国医名师”黄世林遇事不恼、勤于动脑、坚持锻炼——

86岁还能自己开车上下班

■本报特约记者 汪学潮 通讯员 刘奕麟

★ 名医与养生

军队中医“国医名师”黄世林，这“名头”是2007年8月30日通过全军中医技术比武夺得的，首批仅9人，黄老为首席“国医名师”，享受政府特殊津贴。黄老离休不离岗，仍然担任全军中医血液病研究所所长。黄老今年86岁，依然面色红润、精力充沛、声音洪亮、走路挺拔，甚至自己开车上下班。记者采访时，黄老展示的机动车驾驶证显示，只要每年体检合格，他的驾驶资格到2020年还有效。记者请教他的养生经时，黄老表示：不外乎遇事不恼、勤于动脑、坚持锻炼。

黄老出生在兵荒马乱的战争年代，14岁就跟随部队边走边打仗。有一次，不少官兵染上了疟疾，望着因高热寒寒而躺倒在地直“打摆子”的战友

们，黄老作为卫生员却没有相关药物救治生病战友，急得满嘴起泡。战友们见状劝他不要急，急也没用，要平静下来想想有没有啥“土办法”。这时他才想起药箱里那本发黄的针灸医书及几根银针，就照着书上画的示意图给患病战友查找穴位、针灸。结果奇迹发生了，经他针灸的战友病情迅速好转。

这件事让黄老明白，着急上火不能解决问题，还容易“急火攻心”，把自己急出病来。有研究认为，人的情绪对身心健康有着直接的影响，生气发怒是百病之源。肝为刚脏，怒伤肝，引起肝阳偏亢、肝气郁结、肝风内动等，极易引起其他脏腑产生病变。黄老认为，喜怒哀乐是正常的情感反应，如果遇到特别生气的事，也不要隐忍，隐忍会不断积累负面情绪，时间长了会产生心理疾病。

采访期间，黄老收到几条微信，只见他每次都是在智能机上双手输

入，其输入速度一点也不亚于“手机控”和“键盘手”们。电脑刚开始普及时，他已60多岁了，有一次他手写了一篇医学学术论文，投到某权威期刊时，编辑打电话要求他通过电子邮箱发电子版。当时他就“蒙”了，周围的年轻人才开始学“五笔字型”练打字，结果近万字的论文找了两个人打了几天才输入完，单位和家里都没网络，最后还是托人到周边某大学电脑室才给期刊发了电子邮件。几经周折的黄老决心自己学习使用电脑，竟越学越熟练，并不比同步学习的年轻人差。如今电脑已成为他工作的重要工具，撰写文章、上网查阅文献、浏览科研进展、制作课件，其熟练程度不亚于年轻人。黄老用脑也讲究“度”，坚持早睡早起，保证每天8小时睡眠，中午保证午睡1小时，晚上一般不熬夜。采访时，他说，适宜地用脑，脑细胞会更发达，脑力会更强，寿命也会更长；反之，懒于动

脑，脑子会发生退行性改变，造成大脑萎缩或功能减退。

要想身体好，运动不能少。黄老不仅勤于练脑，日常运动坚持得也挺好。年轻时他喜欢从事球类、跑步等运动，八旬之前，篮球场上还能见到他的身影。但他不赞成老年人过度运动，因为激烈的运动会加重心脏负担，既紧张又耗体力，对老人的身心都不利。聊到高兴时，黄老竟然亮出了他的独家养生秘籍《黄氏博古养生健身操》，自创“足跟磕地健颅脑、双臂擎天强肩臂、曲颈晃脑舒头颈、抬腿摆尾舒肝脾、伸臂曲腰固肾气、左右摆头强腰肌、猴步快行泻心火”等11式，并坚持每周做操4次，每次坚持10分钟以上。黄老说：“这个养生操是他研究中国古代养生之道后，结合老年人的身体实际自创的，既简单又有效。”他边说还边给记者展示了好几个动作，动作流畅，真看不出他是一个86岁的老人。

★ 健康漫谈



别做那只『埋怨的狐狸』

■王根成 李岩

一只狐狸，跨越篱笆时脚下一滑，摔倒前幸好抓住一株蔷薇，可是却被蔷薇的刺扎伤了。狐狸埋怨蔷薇说：“我向你求救，你怎么伤害我呢？”蔷薇不解：“你错了，我天生就带刺，是你自己不小心，才被刺伤的。”

这只狐狸将自己受到的伤害归咎于蔷薇，而不从自身找原因，这种遇事喜欢从他人身上找原因的心理，部分官兵也不同程度的存在，是患有偏执性人格障碍的表现。

解放军第153医院心理咨询师刘蕊解释说，人们对他人或自己行为原因的推论过程，称之为归因。归因时，有向内和向外两种倾向，向内归因把主观因素作为问题原因，能够正视自己，反躬自省；向外归因把外部客观原因作为主要问题，总是推卸责任，态度消极，就像那只受伤的狐狸。

火热的军营生活，年轻官兵成长中难免会遇到沟沟坎坎、磕磕绊绊，例如比武没拿到名次、立功受奖未能如愿、工作出现批漏挨批评。一旦遇到这些挫折，有些人主动剖析自身原因，寻找对策；而也有一部分官兵逃避性格偏重，总是责怪或迁怒别人，倾向于把问题原因归咎于外界因素。

《挫折是人生最好的礼物》这本书有句简介，儒者尽尝烦恼，度日如年；畏者胆怯不前，锐气尽失。其实，经历挫折也是人生财富。挫折能打击人，给人带来痛苦，也能磨砺人，使人变得坚强。恰如一句名言：“困难对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”

懂得向内归因的人，遇到挫折不逃避、不退缩，会迎难而上，能够主动认识自己的不足，很快走出困境，不良情绪也不容易积压造成心理障碍。这些人还善于缓解心理压力，保持乐观、自信的阳光心态，更受身边

人欢迎。

一个人把挫折归因于什么，既反映出思想是否成熟，也是心理是否健康的表现。不能正视挫折的人，喜欢埋怨、推诿，习惯为自己的过错找推脱理由，或者常常在自责、悔恨的苦惱中不能自拔。久而久之，就对人生目标充满悲观，丧失奋斗动力和青春活力。再者，很容易对工作环境及身边同事产生怨言，人际关系比较紧张。

官兵“芳华”年龄，正处于个性成长的关键阶段，有时候不能对挫折作出合理的归因。带兵人要帮助他们学会认识挫折、看待挫折。同时，也要引导他们，学会认识自己、反躬自省，做一名性格活泼的阳光军人。

巡诊日记

爱耳护耳 预防为先

■武警南宁市支队卫生队 军医 周鑫

“周医生，我这几天耳朵有点刺痛，耳旁总出现嗡嗡声，您能帮我看看吗？”训练间隙，小王捂着耳朵找到了我。

“有没有感觉听力下降？”我边检查边仔细问道。

“这倒没有，就是不能听高音量的声音。”小王说。

检查后，我发现小王鼓膜出现充血，再依据小王的表述，初步诊断小王鼓膜受到了损伤。我嘱咐他最近几天多注意休息，避免剧烈运动，少吃辛辣食物，避免耳朵进水引发感染，不要用力掏耳朵，以防造成进一步的损伤。

我告诉他，外界声音经过耳郭进入耳朵的外部，声波通过外耳道进入中耳，导致鼓膜振动，鼓膜的振动幅度取决于声音强度。声音太大会使鼓膜的振动幅度超出正常幅度，就像不经常压腿的人，韧带的张开程度有限，大幅度的劈腿会超出平常的韧带拉伸限度，导致韧带损伤。当声音到达更高的强度，还有可能超出耳膜振动的最大幅度，导致耳膜损伤，听力下降。

耳朵就像眼睛一样是我们获取外界信息的重要门户，在生活中我们一定要像爱护眼睛一样爱护好耳朵。随后，我告诉小王爱护耳朵的几点注意事项：

一是要预防耳朵进水，防止外耳道发炎。外耳道内进水可以通过头部侧倾、单脚蹦跳运动让水流出，或用棉签把水吸出。

二是做好防护措施。避免长时间戴耳机大音量听音乐，遇到高强度噪声时，要马上捂住耳朵或张开嘴，防止鼓膜损伤。

三是不要用棉签掏耳朵。用棉签掏耳朵，不留意容易刺破外耳道，导致外耳道发炎。经常使用棉签掏耳朵，还会把耳垢推入耳朵深处，引发感染。

四是经常按摩耳朵。经常按摩耳朵可促进内耳血液循环，例如按摩耳郭、揉捏耳垂或者按摩颈后发际两侧凹陷处的风池穴。

爱护耳朵，需要从生活细节做起，耳聪目明会让我们更好地完成任务。

(刘俊耀整理)



关注迷彩“TATA” 获取更多健康知识



近日，中部战区陆军第81集团军某旅着眼实战需求，开展卫生救护训练，增强官兵战场救护技巧。

申冬冬摄

暖洋洋不能懒洋洋

■裴伦强 王之辉 本报特约记者 高洁

★ 心理健康话题

“惜春光怕花开早。”春天是万物复苏的季节，也是孕育希望的季节，然而，在这个季节中，天气的多变会使人情绪波动较大，如果不积极应对，会严重影响心理健康。本期邀请无锡联勤保障中心第102医院心理危机干预中心主任李光耀为广大战友疏解不良情绪，保持精神满格。

春光明媚人却不 在状态

春困秋乏是人体随着季节变化的一种自然反应，尤其在春季，困乏无力、焦虑不安、烦躁易怒等情绪变化非常普遍，一般人都能很快调整过来。但是，也有些战友反映，入春以来，自己持续不在状态，虽然也能完成各项任务，但精神一直处在慵懒、低落的状态，导致注意力不集中，工作效率差。

战士小刘这几天精神疲倦、浑身无力、食欲不振、情绪低落，但体检结果一切正常，为此小刘非常焦虑，甚至怀疑自己是不是得了抑郁症。经102医院心理危机干预中心主任李光耀询问，小刘在去年底因比武失利而郁闷。一年之计在于春，小刘为自己设定了更大的目标，争取在今年训练中取得好成绩，可他又怕受到挫折，心存

忧虑，尤其这些天，天气越是暖洋洋，他就越是懒洋洋，不愿多说话，情绪比较低落。李光耀告诉小刘是由于他对自己期望过高、压力过大，又无法接受自己倦怠情绪，才出现了焦虑症状。

情绪波动有多种 原因

“春天天气多变，机体内激素分泌不平衡，易出现代谢紊乱，引起人体认知、意志和行为异常。”李光耀介绍说，气温回升，中枢神经系统的兴奋性刺激信息减弱，出现抑制状态，从而引起倦怠、疲乏、情绪波动等现象。临床上，这个季节也是心理障碍的高发期，加上紧张的生活和严格的训练，战友们易出现困乏、失眠、焦虑、精神不振、工作效率低等症状，甚至不明原因的厌食和胃肠道不适。这种短暂的心理和生理的不适反应是正常现象，战友们不必过于担心，只要积极科学应对，一般都能通过自我调节实现平稳过渡。

李光耀说，像小刘这样经过两周还没有恢复状态的也不在少数，原因除了本身的性格外，还有外在因素，比如工作压力大、人际关系紧张、婚恋困惑、遭遇挫折等，而季节变化可能是引起情绪波动的诱发因素，有些不稳的情绪在外界因素的刺激下，旧愁新怨积压在一起，从而引起焦虑、抑郁、烦躁不安等消极情绪。因此，如果持续“不在状态”，就应查找隐藏在季节变化中的真正原因。

积极应对保持精神满格

合理的焦虑和压力可以促进人的心理和人格的完善，但负面情绪的过度表达则会严重影响心理健康。长期的不良情绪不但会引起心理疾患，还会使人的免疫功能下降，引起生理上的疾病，因此，不良情绪应进行科学调适。李光耀建议，首先要提高自身认知水平，要认识到环境和事物的变化是客观现实，根据现实的改变调整自己的心态，培养积极稳定、乐观开朗的情绪，做情绪的主人，设定合理的期望，积极地进行自我暗示，对自己充满信心；其次要积极与人沟通，营造良好的人际关系氛围，对不良情绪除了要学会合理控制，还要进行合理宣泄，主动向人倾诉，及时化解和转移矛盾冲突，做到心理平衡；再次要养成良好的生活习惯和作息规律，管理好自己的时间，积极参加文体活动，转移不良情绪，在低强度训练或执行任务后要保证充足的睡眠和均衡的营养。

值得提醒的是，不良情绪就如同感冒，在每个人的身上都会发生，不要讳疾忌医。如果情绪持续低落、兴趣减退、精力缺乏且通过自身努力无法改善超过两周的，就有必要通过咨询或电话门诊的方式寻求心理医生的帮助，通过专业的心理咨询或必要的药物支持，让自己尽快摆脱困惑。

★ 健康故事

生活作息不规律、体育运动不经常、各种不良嗜好……大学毕业时，我的体重飞涨。毕业参军入伍，第一天报到，站在新战友中间，我明显比其他人“大一号”。

接下来的新兵连体能适应性训练，我的表现更是不忍直视。第一天俯卧撑，刚做了5个就和地面来了个“零距离”接触；引体向上使出了“洪荒之力”，可身体始终纹丝不动；3公里跑也在众目睽睽之下唱了“压轴戏”。我“当仁不让”地成了区队长、班长眼中的“重点对象”。

“班长，你看我啥都不行，还总给班里拖后腿，要不我去炊事班吧？”晚饭后，我找到班长王满支支吾吾道出了自己的想法。可没等我把话说完，就被班长打断了：“哪有新兵去炊事班的？体能素质是各项训练的基础，连这都过不了，还谈什么合格军人！”接着，班长从手机里翻出了一张以前的照片给我看。原来，班长从小因为爱挑食人长得非常瘦，同学们都叫他“豆芽菜”，刚来部队时，体能训练也是样样垫底。后来经过不懈努力，成绩与身材成功逆袭。看着班长和原来判若两人的身材，我不禁暗自羡慕起来。

心动不如行动，在班长的帮助下，我开始健身。然而，真正开始练起来，我才知道有多么痛苦。哑铃、俯卧撑、高抬腿……每次训练下来，浑身酸疼。

训练一段时间后，队里对新兵进行第二次3公里跑摸底测试。这次，我满怀信心地想着“一雪前耻”。随着信号枪“啪”的一声，我第一个冲了出去，全速启动。前几圈下来，我一

体能训练，最好的军营“整容师”

■吴章强

直处在第一梯队。到了后面几圈，我渐渐地感觉呼吸困难，下腹隐隐作痛，大腿肌肉胀痛，无奈只能放慢速度。看着身边的战友陆续赶超，我试图再次发力，可身体反应告诉我，不行。最后，我还是半途停了下来。

这次的蛮干，让我付出了代价：大腿肌肉出现拉伤。“体能训练要循序渐进，你要调整好心态。”事后，班长耐心地劝解我。

一周后，我的身体基本痊愈了，班长把我叫到身边，笑咪咪地给我私人订制了一份《体能补偿训练计划》。原来，他下载了一款健身APP软件，并且根据我的体能状态，量身打造了一套训练方案。从那以后，班长每天带着我锻炼，训练结束后还帮我按摩放松，缓解酸痛。同时，他每天记录我锻炼过程中的心率和卡路里消耗等数据，及时为我调整训练节奏和强度。有了班长陪伴，我渐渐地感觉到训练越来越有劲，身体素质也日益增强。不到半个月，我就发现腹部的赘肉不见了，胳膊肌肉线条也越来越明显，战友们见了我都说，那个“大一号”的我“整容”了。

体能虐我千百遍，我待体能如初恋。渐渐地，我爱上了体能训练。经过4周的进阶式锻炼，我虽然黑了、瘦了，但身体更加结实强壮了，5个体能项目全部合格。最让我兴奋的是，我的队列动作更加标准了，军人气质更足了。当然，还有意想不到的收获。前不久，队里组织手榴弹投远比武，我深吸一口气，使出浑身力量，手榴弹“嗖”的一声飞出52米，名列全队第三。

如今，我成了队里的健身达人，时常帮助身边战友训练。同时，我还不忘自己“加餐”，有时间就练打圆木、翻轮胎、平板撑，继续向着下一个目标“人鱼线”进发。

(杨帆整理)