**我成年后的得病历、**

**教训和相关养生知识**

**-- 罗素冰校友**

**第一部分：我成年后的得病经历和经验教训**

还是在天津南开大学上学的时候，有一年暑假回家生了一次病，如何得病不太清楚，只是有一天喝了一瓶汽水，就明显地感觉到身体不舒服。我自以为得了胃病，回校后仍然不见好转，其症状就是吃不下饭，虽然有人怀疑我得了肝炎，但我仍然自认为得了胃病，所以也没有看病，当时采取的办法是在学校对面食堂吃些流食。

为了锻炼身体，我常常清晨带上课本，从南开大学走到天津大学；当时两校道路比较通畅，一边走、一边默记课文。经过这些措施，我的病好了，从此我重视走路。当然那时年轻，身体恢复能力比较强，而现在年老了，不可能靠走路把慢性病治好，但是，至少可以延缓其进一步发展。

**我是如何得心脏病的?**

我和老吴是北京、天津两地分居，我生了三个孩子，孩子断奶后就送给我妈抚养，她帮了我大忙。儿子还曾送到山东农村过了好几年。为什么把孩子送走呢？在幼儿园孩子爱生病，一生病就得请假。我的单位原是部队，后来机构调整，集体转业，但是，工作与生活方式仍然如前，我一个人带孩子非常困难。我是一个人独自居住。我住的房子是在一套三居室的房子里，共住三家，都是一个工作室的同事，彼此都很熟悉，关系也不错。一家是我们翻译组的英文翻译胡敏，为人大度，比较好相处，随着岁月的流逝，彼此友情有所加深。另一家是马念杰，他像个大哥哥一样，为人热情，乐于助人，多次在我危难之时，解了我的燃眉之急。

一天我发现大便中有一条蛔虫，就到医务室诊治。一位颇有经验的中年医生给我开了打虫药，可是莫名其妙的是，一位非常年轻的发药女医士认为药量开小了，要我去找医生重开。可惜我当时没有引以为怪，反而傻乎乎地去找医生加药。事实上，蛔虫没有打下一条，我的心脏倒是终身受害了。

 吃药以后，发生了严重的中毒症状，卧床不起，不想爬起来去医务室求救，也没有想到请同事们替我去要药。就这样无助地忍受着，最后毒性进入了心脏，生平第一次感到心脏在出汗。此后，动不动就心动过速，不能爬山，不能跑步，即便是慢跑也是如此，在这个基础上，病情进一步发展，那是我退休多年以后的事了，也算是个教训吧。

我们退休后的一年，在青岛接到单位体检通知，我决定回天津去体检，老伴不回。那时是四月份，刚停暖气以后不久，室内门窗基本紧闭，仅厕所上方开个小窗户，因为空气不对流，进来不少污烟瘴气，例如油、烟气等，此外，灰尘也不少。我是晚上到家的。屋内几个月的暖气，使它很干燥，我没有注意，一夜无事。第二天就要去学校体检，学校离我家比较远，怕下雨也没有开窗户对流，这是大错。人老了，上厕所也勤。我在火车上也可能喝水不多，体检上午抽血不能喝水。多年后我问医生才知道，抽血后，患高血压的人可喝水服降压药。做B超前可以喝少量的水，但是不能喝大量的水，而B超由于它的特殊性，待查的人非常多，排队时间很长，从而使体检的时间拖得很长。老年人最怕的就是长时间缺水，因为血液容易发生粘稠，结果，查血压，我的血压高，查心脏，我第一次出现左束支传导阻滞（非完全性）。当我被告知心脏的问题时，我一头雾水，这是什么病？从字面看就是心血管堵塞吧。有读者在《生命时报》上问此病是咋回事，有关专家解答说，左束支传导阻滞是心律失常的一种，分为完全性和非完全性二种，因为通常没有明显的血流动力学异常，所以症状和体症不是很明显。左束支传导阻滞患病率在百分之一左右，并且随着年龄的增长而概**率**增加，很少见于健康人，大多数是由器质性的心脏病引起，例如心肌缺血、左心室扩张和心肌梗塞等。我的问题很严重，医生要我住院治疗，我怕住院，没有住，因为我的心脏对很多药物有反应，再者，以我的个性，住院无所事事，那肯定是度日如年，颇受煎熬。前几年有一次在某医院做心电图检查，我问做检查的医生传导阻滞能治好吗？她说治好了还会堵，因此，我对治好多年的顽疾，向来没有多少信心。

回家后，室内非常干燥，我不知道危险正在来临，身体正在被蒸发（第二天嘴唇十分干裂，才有所醒悟）。这个月份晚上还不能开窗户睡觉，夜里心脏病发作，以前从来没有这么严重过，不能躺下，无法睡觉。没有办法，我想到找一找多年前存放的药波依定，它的适应症是高血压和稳定性心绞痛，服药后能入睡了。

第二天我到天津市河西区体院北医院看病，医生又叫我住院，我也没有住。她说那你家里不能没有人，她开了药，服药后心脏好一些，但是出现了新问题：背部上部奇痒。到社区卫生服务站看病，尽管我只痒不痛，仍被诊断为带状疱疹，医生要我打吊针，我没有打，因为该病还有一个重要症状就是疼痛，而且很严重。随后，我到天津总医院看此病，有幸碰到一位比较高明的中年医生。我说明有关情况后，她虽然高度怀疑是带状疱疹，但是，仍然按过敏开了药，结果药到病除。我是过敏体质，而中药中往往有些稀奇古怪的成分，例如蜈蚣等，所以我认为是服药过敏。

几年前，我在体检时见到我们单位的一位同事，谈话中，她建议我到天津中医药大学第一附属医院看病。我去了几次，但是，我脆弱的心脏对很多药物有不良反应，不是心动过速，就是半夜醒了睡不着，只有一种药物还可以，就是心血宁片，其成分为葛根和山楂提取物，功能主治：活血化瘀、活络止痛等。

**虚惊一场：未患糖尿病**

十多年前，我感到左腿有蚁虫爬的感觉，就到天津总医院就诊，医生叫我做空腹血糖检查，抽了几次血，结果说我没有糖尿病，但是很危险，为我开了降糖药。此药我只吃了一次就不吃了，既然没有糖尿病，吃什么药呢，以后多加注意就是了。不过，有一次我在天津第一中心医院看病，谈到此事，这是一位很有经验的主任医生，她说患糖尿病的人腿上有蚁虫爬的感觉，应该是双腿都有，不会是单腿，这次又长了知识。

但是，这件事对我的心理是有影响的。由于害怕患糖尿病，于是鸡蛋不吃了，粮食减少了，如此等等，有几位在一段时间内没有看见我的人，看见我都说我瘦了，还想取经。我苦笑了一下，做了说明。这种限食的结果，使我的记忆力大大降低，例如我到阳台上去取东西，一转身就忘了，偶然还可以，频繁发生就引起我的警惕，因而我恢复了以往的饮食习惯。

怕得糖尿病，人之常情。《健康时报》2014年6月23日刊登了一篇文章，值得摘要引用一下，题为：“全谷物是慢性病的防控利器”。该文对比了多个国家的定义和标准，目前较为公认的全谷物有：小麦、大麦、水稻、燕麦、黑麦、玉米、高粱和小米。研究人员选择了我国常见的、消费量较高的、代表性较好的八种全谷物：全小麦、糙米、玉米、燕麦、荞麦、谷子、高粱和青裸。高粱抗氧化能力最强，膳食纤维含量最高。全小麦的血糖生成指数最低，能减少与代谢综合症相关疾病的危险。一场全谷物运动已经在欧美掀起，但是在国内，大部分人的主食中，精白米、精白面占了很大比例，非常不利于控制甘油三脂和体重。

在人们求精、求白的过程中，谷物中大量微量元素及植物化学元素被毁掉了。大豆、高粱、玉米、小麦、荞麦和黑麦等全谷物，几乎含包含所有对人体健康最重要的营养健康因子，而且和精致谷物相比，全谷物血糖生成指数低，饱服感强，对血糖控制有不可估量的意义。

**我是如何得高血压的？**

有一年，我的右胳膊骨折，在住院治疗的过程中，医生用激光照射血管，曾一度引起过高血压，也吃过一般的高血压药，后来恢复正常，就停药了。之后医生问我要不要降高血压的药，我说了一下情况，她就开了降高血压的药波依定，没想到就是这位医生使我初次认识了波依定，多年后同它结下了不解之缘，并在半夜一次心脏病急性发作中，解了我的围，应该感谢那位医生。

我是退休多年后才得高血压的（骨折事件发生时我还没有退休），我想有两方面的原因：一是可能与吃加工过的腌制品有关。多年来，每天一直用点猪肉炒菜。我和老伴都比较胖，但是没有高血压。后来改吃鸭肉，这也没有错，问题是我买超市加工过的盐水鸭。现在营养学家经常告诫我们，少吃加工食品，少吃是可以的，天天吃就有些问题，应该在市场上买冷冻的新鲜鸭，回家自己做。这也许是原因之一吧，但是，不是主要原因。二是可能与不吃豆制品有关。我们可能是尿酸有些高吧，我没有在意，但是老伴有些在意。一天一位朋友建议，既然尿酸高，就不要吃豆制品，他们一年没有吃豆制品了。他告诉我此事时，其眼神和语气是不容质疑和分辩的，我又一次犯了轻听、轻信的毛病，也视它为洪水猛兽。在那之后相当长的一段时间内，豆制品从餐桌上消失了，而以前我们是天天吃的，尤其是不吃猪肉后，就靠它来炒菜调味。这本来是道听途说，没什么根据，而当时外界对它有些意见不一致，就像吃鸡蛋也会有些争论和误导一样，其后果不容轻视，这也和我们血压高有很大的关系吧。

**我是如何得失眠症的？**

**得病背景**

先谈谈得病的家庭背景，真是一言难尽。我大学毕业后在天津参军，机构调整后集体转业，但是生活和工作一切如旧，晚上一般有活动，或开会或学习，不像地方下班后就回家了。我们也习惯了，一般有事、没有事都常去办公室。小女儿曾短期上过单位幼儿园，我晚上去接她时，往往她孤零零地在等我，幼小的她也不禁问妈妈为何这么晚来，我说，人家的孩子爸爸开会妈妈接，妈妈开会爸爸接，你就靠我接。因为她在幼儿园老生病，就把她送给我妈抚养去了。大女儿小时候也是我妈带大的，自由惯了，开始听说上幼儿园，兴高采烈，没上两天就自作主张退园了，那天我下班走出办公大楼，在路上就有人告诉我，你女儿从幼儿园跑出来了，而且，几天后她还跑到离单位比较远的红桥区丁字沽公园去玩，回来讲述时，我把她训斥了一顿，毕竟孩子太小，到处乱跑，怕出事。

怀第一个孩子好几个月之后，我在一栋楼的楼梯中间，分了一间房，用水和上厕所要到旁边那个单元的房子里去。我的同事吴喜珍陪伴我，直到我母亲来。她是天津人，我们关系一直很好，我离开天津向她辞行时，她还哭了，可谓情深意厚。后来，我在一套三居室里分到一间东向的房间。大女儿断奶被我妈带走后，单位叫我退房，我被下放到本单位工厂劳动一年，工厂在市内。我把行李搬到集体宿舍，算是把房子腾空了。我有第二个孩子后，还是住那间房子，一直住到我调走。

我怀第三个孩子也有好几个月时，当时文化大革命有工作队在单位，室里常开会。开会时 我常常头晕，在桌子上趴一会就好一些，不了解的人或许会认为我有什么思想包袱呢。有一天早上，简单吃点东西后就上班了，在办公室里和同事们谈着谈着，在没有先兆的情况下，我就晕过去了。可想而知，大家七手八脚把我抬起来，我对此毫无知觉，直到把我抬出办公室，抬到过道中，可能受冷空气的刺激，我才醒过来了。他们把我抬到一个有床的办公室，很快我的身体就恢复原状了。室里陈清吉关心地问我感觉怎样，我说好了，让同事们操心了。

我为什么会这样？我想和营养有关系吧。居住地离天津红桥区丁字沽菜场比较远，除了周日，平时没有时间去买菜，别说吃肉，就是豆制品也很少吃，不像现在有电冰箱，可事先买些菜先放着。当时主要吃大白菜，其次是胡萝卜。大白菜上市很便宜，买很多放在楼道里。那时的大白菜、胡萝卜比现在好吃多了。中午吃、晚饭吃，也不腻。因为吃了烂白菜，小女儿晚上拉痢疾，邻居马念杰找车把我们送到医院。我生第三个孩子时，夜里突然发作，也是他找车把我送到医院，到医院后很快就生了。出院时是同事倪月芳找车去接的，她是德文翻译，北京大学毕业，杭州人，我们俩的关系一直不错。一次听她在会上发言，给我印象很深的是，她的文笔很不错，所以我说虽然她的专业是德文、但她却是中文、英文俱佳的杭州才女。

 儿子有一次生病，单位医生开了药，我看他服药后一段时间不哭、不闹，似睡非睡，一动

不动，知道此药不行，单位医生看不了小孩的病。从此以后，小孩生病就到市内天津市佟楼

儿童医院看病。从我们家到市里一般要转车。大女儿小时候生病要到部队医院，同样看小孩

的病不大内行，有个感冒、发烧，其中有不少折腾。

我和老伴吴则田本是同班同学，1960年系里抽调他和几位同学参加系里工作，后来教育部不承认这部分被抽调的人，让他们回去学习。于是，1962年他又返回系里去读书，1965年毕业（我是一九六二年毕业）。毕业时，和他一起抽调的同班同学李维树留校工作，问吴要不要照顾留天津，他说不要照顾，要到北京参军。我劝说他留天津，他不听，这时我发现他是个很固执的人。人们常说“人各有志，不能强勉”，没有办法。

经过多年的上述种种艰难、困苦的两地分居生活后，我对一家人天各一方的局面继续下去颇有怨言。我们单位要老吴来，他不愿意来，只好求其次，把他调到武汉一个部队研究所，我调到本系统内在武汉的一个研究所。调到一起时，儿子也已三岁多了。三个孩子中，只有大女儿对我在天津原单位住的房子有些印象。我们从武汉调回天津后，一次大女儿来天津探亲，我们带着她去看同事倪月芳和吴喜珍，在吴喜珍家吃过饭以后，她说想看看旧居，就在吴喜珍的带领下，看了那个房子，满足了她对幼年时的怀旧情结。

**得了失眠症**

我在天津没有得过失眠症，以前也没得过，我一般是早睡、早起，睡眠很好。我是在武汉得此病的，而且又是一个终身性的疾病，越老越难对付。

我在单位与本室一位女同事合作，主要定期编辑出版打印有关方面的国外动态信息资料，有时也应科研人员的要求，翻译一些文章。后来因暂时缺人手，临时调我参与一份铅印的技术性刊物工作，看一些科研人员的英文译稿。他们过去大都是学俄文的，有的译得好，有的译得差，看起来很费脑子，感到力不从心，这是原因之一。第二个原因是武汉太热，我是土生土长、离武汉不远的孝感人，按理说不应该嫌武汉天热，问题是我高中毕业后，就到了大西北，后来又到了北方，经过十多年后回来很不适应。第三个原因是蚊子多，不易控制，天热还要挂蚊帐，更是难以入睡，开始有时整夜不能合眼，后来吃些中药丸子好了一些。

不过从此以后，睡眠就成了我每夜关注的一个问题。我一般不吃安眠药，多年来养成这个习惯：晚上吃什么容易入睡，就吃什么。我在广州看见别人喝某品牌的外国奶粉，我也效仿。后来改成喝牛奶，主食吃馒头。由于牛奶有时买了变质的，喝了拉肚子，就改喝奶粉，也不是什么奶粉都有助于睡眠，外国的也一样，能有助于睡眠的是极少数。我发现牛奶比奶粉更易增加腹部肥胖，这是因为我是睡前喝，喝了就睡，所以有这个问题。虽然明知如此，也无可**奈**何，谁又能忍受长夜漫漫不眠的煎熬呢？改喝奶粉有这方面的好处。先后我喝过天津淡奶粉（停产），伊利全脂奶粉等，现在喝伊利全脂奶粉。我在这之前喝过脱脂奶粉，喝得我举步维艰，就不喝脱脂的了。至于能否喝脱脂的，因人而异，问题是你缺什么，需要什么。据专家讲，脱脂也脱掉了一部分对骨骼有益的脂溶性维生素，即有利于钙吸收的维生素，例如维生素D等。有时实在睡不着（因为影响睡眠的因素是多方面），就起来吃半包方便面，借助咸汤味美的面条，一般能睡着。

我现在睡觉前吃什么呢？一小包奶粉，用一碗温开水冲调，一个馒头，加上一两粒蒜瓣，这也是我的晚餐。吃蒜瓣是为了护牙，好的话，一般能保证五个多小时的睡眠。我有电子闹钟，八点左右闹，醒来后，我在床上做做腹部按摩等，或多躺一会，往往至少半个多小时后才起床，起来后，喝一杯温开水疏通肠道和胃。由于失眠，我一改过去多年来早睡、早起的习惯，而改为晚睡、晚起，因为我最怕半夜醒了睡不着，长夜漫漫难熬，于是，我的一日三餐推迟，反正退休了，随需要灵活安排。

**我的治牙经历**

**三次镶牙**

牙齿容易闹病，年轻时好一些，年纪越大，越容易出事。

退休前老伴有一位朋友，是牙科全科医生，他经常找她看牙。她看了我的牙，建议我在两个牙之间镶一个牙，由别的科的医生进行操作。这样一来，相邻的好牙就要遭殃，要磨去一部分好牙，这是我第一次镶牙。退休后，老伴又去看他的牙科医生朋友，这次她退休了，在一个小诊所上班。我也和他一起去了。她看了我的牙以后，让一位很年轻的女医生为我的牙拍照、检查。这位医生朋友问我，愿不愿意由这位年轻医生为我镶牙，因为两个牙齿之间的间距大了点，我同意了。这是我第二次镶牙。

不是正规医院，她又是个新手，这个牙没有镶好，吃饭常咬舌头，又到她那儿做了修改，虽然好了点，但是仍然有时咬舌头，我想这样下去，舌头受伤可能会癌变的，就到一家正规的口腔医院重镶。老吴通过朋友，认识一位大医院的牙科主任医生，叫我找他看。我对他讲了有关情况，希望重新镶牙，他说，你在哪里镶坏的牙，就在哪里纠正。他看了我的满口牙以后，一再建议我把两边的智齿拔掉，因为它没有用。我说它有坚固、支撑的作用，这是我想当然的，因为它像两个桩子一样，使旁边的牙齿有依托、紧固的作用。实际上，老专家不这么看。他只是诊断，治疗由别的医生做。我拿着他开的单子，到有关科室，医生看了，没有拔智齿。至于重新镶牙的问题，他给了我一张名片，叫我下次去找他。改日去，在另外一层楼的矫形科，医生娴熟地取下原来的，镶上一个新牙。回家后，再也没有出现咬舌头的问题，这是我第三次镶牙。

**洁牙与拔智齿**

过了一段时间，我又去医院看牙，接诊的是一位女医生。看病时医生原来说是要做什么的，后来改为洁牙。洁牙老早以前是手工进行的，后来用电动工具。这次洁牙以后，我发现刷牙时很不舒服，牙表面过敏。以后就将早、晚刷牙，改为睡前刷牙。此后，医生就劝我把智齿拔掉，理由无非是它没用，坏了会影响旁边的牙等。我心想我年纪很大了，不是一直相安无事吗？我想坏了再说嘛，但是医生一再动员我，我问，你的智齿拔掉了吗，她说她的拔掉了。

于是她开了单子，让我去有关科室去拔智齿。因当时未挂上号，我打算改日再来拔。回来后和老伴一说，他叫我不要去。不久我看到一篇短文，说人体内的部件都是有用的，包括智齿，说它有固牙的作用等。最近，《生命时报》有一篇短文；“将智齿变废为宝”，认为可替代旁边坏了的磨牙。他指出，智齿长了多数人不堪其扰，摸着肿胀的脸颊要求“拔之而后快”。可是，事实上，智齿并非一无是处，也需要善待它们，尤其是对那些需要正畸治疗的成年人来说，通过正畸的手段，将智齿向前移位，可以代替旁边的龋齿或者缺失的第一或第二个磨牙等等。

我又看到一篇短文：“牙不好，心情坏”。澳大利亚迪肯大学的一项新研究发现，牙齿好坏与抑郁症存在关联，牙齿越差，心情越不好，两者是成正比的关系。牙齿健康状况与抑郁症的关联因素是炎症，保持牙齿健康有助于预防抑郁症。我很同意该文的观点。最近我的牙齿不大好，口腔有炎症，开始不厉害，我也不想去医院，过了几天，越来越厉害，以至于只能用一边的牙齿咀嚼，痛了一天，心情不好，也吃不下多少饭，决心去看病。

**洁牙与牙周炎**

第二天在老伴的陪伴下，我第一次去天津市口腔医院看牙病。它位于天津东站前的一站，比较远，我没去过，想去看看该医院的医疗情况。我一般是到天津医科大学附属口腔医院看牙，它离我家近得多。与市口腔医院联系后得知，可预约普通医生和主任级医生诊治。我确定找一位普通医生，但是，要在三点钟以前就诊，找主任级医生要在四点钟以后，为了使时间充裕起见，我就把时间定在了四点钟以后，

在口腔医院门诊大厅，右边有一个初诊台，就诊前医生要先检查一下，建议你看哪个科。检查后医生建议我上四楼，看牙周科。一开始，在四楼大厅右侧一号位医生对我做了简单问话。我说有心脏病、高血压，他叫人量了血压。随后，在大厅左侧一位中年女医生看的病，给病牙照了相，判断牙本身无大碍，是牙周炎，要洁牙、刮牙。在三号位由一位年轻的女医生做的洁牙，做完后，拿着模型告诉说我应该如何刷牙：倾斜45度，似半滚动式。示范的是外侧牙，内侧牙不太好掌握。我说上次洁牙后，刷牙过敏，她说可以用脱敏牙膏，并建议我三个月换一次牙刷，用软毛的。之后叫我一、二周后上六楼作手动刮治。

五月二十三日我第二次去天津市口腔医院，请一位副主任医生诊治，她对病牙做了刮治，说是慢性牙周炎，那个牙要拔掉，旁边的牙也要拔掉，我说是智齿吗？她说是。至于为何要拔掉她刮治的那个牙，她说了，我没有听懂，可能是根基不牢吧，因为拍片表明，该牙没有什么问题。她还说乘我年纪不算太大，身体还行就拔掉算了，不过还有炎症，现在还不能拔。然而，牙齿没有炎症以后，我也未拔智牙。过去医生说叫我镶牙就镶牙，叫我拔智齿就拔智齿，但是，我现在却对自己剩下的牙齿零部件未免心生怜惜，有失落感。

**牙周炎的病因**

说到牙周炎，《健康时报》就有一篇有关短文说：“牙齿松动多是牙周炎引起的”。文中指出：牙周炎初期可能表现为牙龈出血，随着病情发展，会导致牙齿根部的组织日渐萎缩，牙齿根部就慢慢地暴露出来，就像大树根部没有巩固的土壤一样，不稳固，牙齿也就会出现松动，时间长了就会自动脱落。对于牙周炎，目前确实还不能完全治愈，因为牙周炎的发生是感染细菌所致。事实确实如此：我想起一件事：有一年吃了许多质量不好的猕猴桃，结果，首先受害的就是口腔，感染了细菌，牙龈、牙床红肿，有几颗牙齿就松动了，这还了得**！**我赶紧到医院开了消炎药，治好了牙龈，就稳定了牙齿。

**调理牙齿**

我现在正在调理我的病牙，为加大力度，加点盐，就是用淡盐水刷牙。有报道称，湖南长沙105岁老人用盐刷牙，一颗牙也没有掉。我晚上睡前刷牙，先用半杯开水烫牙刷，不加盐，用牙膏。下午刷牙用凉开水，在其中加点盐，要注意的是盐也有两重性，能杀菌，但是，用得不当也会引起过敏，甚至于腐蚀牙齿。开始还用牙膏，但发现又是盐、又是牙膏，牙齿受不了，就改为只使用盐水，用牙刷把牙齿中的食物残渣好好清除一下，因为单靠漱口，难以清除。洁牙后，加上一些措施，我的牙病有所好转，不妨碍吃饭了。

**本人的体会**

我回来以后，对牙周炎的可能致病或致敏因素，作了如下的思考：

1. 刷牙与漱口：每天二次刷牙 ，下午和睡前各一次。晚上刷牙前将牙刷用大半杯开水

烫一下，以前想用开水烫，但是，怕把牙刷烫坏不软了，既然医生如是说，坏了就换吧；如果牙病好转，是否每天烫，以后再说；轮换用几把牙刷，放在阳台上晒或晾干；我一直是用温开水刷牙，用凉开水或茶水饭后漱口。

1. 最好不吃黄瓜皮：不吃主要害怕有农药残留物，如果要吃，也应用水好好清洗，或经

过其它去污染方式进行适当处理。

1. 少吃甜食：我不再吃含糖的豆沙包了。近几个月很喜欢在某超市买的豆沙包，像点心

一样，几乎隔天吃一个，里面有白沙糖，这是我的牙齿得病的主要原因之一。

1. 喝柠檬茶：以前我用柠檬干泡水喝，后来发现有的很酸，有的只有苦味，没有酸味，

有所质疑，改为买新鲜柠檬。以前不买是因它贵，但它是物有所值。其实，它很酸，一般用八分之一即可。柠檬有助于防结石，为防止柠檬腐蚀牙齿，可把柠檬放入茶水中，喝完茶吃果肉，也有文章称这两者是绝配。

1. 注意防暑降温：夏天把床上的厚床垫换成薄的；至于凉席，我现在很少用，即使用，

上面也要铺垫点东西；我不习惯、也不喜欢用空调；我喜欢产生自然风的电扇。我有两个鸿运扇，在厨房和卧室各安放一个，觉得很热时，同时用二个电扇。不那么热时，把厨房的电扇不停地开着，夜晚睡得不错，其原因一是电扇可能有空气调节作用，二是可能我住的房子是南北向，通风比较好。

**⑥** 吃点清热、去火的菜：首推冬瓜。我喜欢买小冬瓜，它好存放。《健康时报》最近刊登一篇短文称；冬瓜是补水、消暑的好食材。冬瓜可是夏季消暑第一菜：清热、祛暑、利水，富钾低钠，不易生虫，相对更加安全、干净，但是，吃的时候可别把冬瓜皮削掉，其食疗作用可不比冬瓜肉差等等。问题是我比较爱吃辣椒，吃辣也会上火，但改不了。我不大炒菜，基本上是煮菜或蒸菜，煮好或蒸好的菜全靠辣来调味。我不喜欢胡椒粉等，我最喜欢用湖南剁辣椒来拌煮好或蒸好的菜。还喜欢用四川的丹丹豆瓣酱蒸鱼，或蒸豆制品加水发的干香菇，配合香菇调出比较美的味道。

**专家建议：注意牙齿的卫生与保健**

《健康导报》2014年6月4日刊发文章称：注意日常细节，预防掉牙：**①** 茶水漱口： 饭后用茶水漱口；**②** 扣齿咽津：上下牙之间相互扣击；**③** 保持口腔清洁，早、晚用温水刷牙，一日三餐后要用清水漱口；**④** 饮食护齿：蛋、水果、蔬菜、排骨等含有丰富的蛋白质、矿物质和维生素等，经常食用有益于坚齿，切忌食用过多酸、辣的食物，以防牙釉受侵蚀而被破坏；**⑤** 按摩牙龈：用拇指和食指顺着一定的方向按摩牙龈，每次十分钟，可促进牙龈、牙槽和牙髓的血液循环，防止牙床过早萎缩；**⑥** 正确咀嚼：交替使用两侧牙齿，避免一侧发生雇用性萎缩，一侧负荷过重，容易造成牙髓炎，而且引起面容不端正；**⑦** 用力咬合：每次排尿时，满口牙齿用力咬合，每次必做而不间断；**⑧** 鼓腮漱口：每天做1—2次闭口鼓腮漱口动作，并将舌头向左、右转动，这样能使唾液分泌增多，使牙面、牙缝和口腔粘膜受到一定的冲洗和刺激，可使口腔自洁，保护牙齿健康。

**脚指甲感染真菌**

还是在退休前，我们单位组织去烟台旅游，游完烟台后可自行决定去哪里旅游。我本想去威海，然后去青岛，因为我身体有些不舒服，就直接去这次最想去的地方：青岛。一到青岛就喜欢上了它。从海边坐上公交车，在市内转来转去经过几站后，眼前豁然开朗，又看到海，使我欣喜异常。因为它是三面环海，有一片片小树林，更具有独特的美。那时的青岛没有那么多房子，空旷得很，美得很，清爽得很，也没有多少蚊子。我们还去看了我天津过去的老同事、德文翻译夏树忱，他毕业于北京外国语学院，英文也不错。因为家在青岛，多年后调回青岛。他见到我们很高兴，热情地招待我们在他家吃了一顿饭，此外，还去看了大学同班同学谷磊昭，也受到了热情地欢迎。

退休多年后，有人请夏到一所大学教英语课，因为他特别忙，没有时间，就推荐老吴去教，并为我们把要居住的房子租好，于是，我们便在青岛住了好几年。青岛人给我总的印象比较热情、乐于助人。有一位朱培波师傅，很能干，我们家有什么为难事，他都乐于相助。

我们住得离海很近，离海边大概有一个街区吧。每次去海边，我有时默念着：大海呀，我是冲着你来了。由于海边潮湿，几年后，我发现右脚其中有一个脚趾的指甲感染了真菌，以为是灰指甲。朱师傅的手患有灰指甲，他说，我是指甲增厚，不是灰指甲，反正是感染了真菌，指甲增厚就不再长。对同一只脚的其它指甲也多少有点影响，例如有点增厚，就长得慢等。但是最顽固的还是原患指甲，它像个堡垒一样，对任何针对它的外用药物治疗都纹丝不动。我到总医院看病，医生说吃药伤肝。后来用外用药，效果也不太好，有人建议用白醋加蒜可以根治，我也没有多大信心。

我每晚用热水泡脚，加点盐，有人主张加盐或加白醋，然而，我加醋脚部皮肤出现过敏和发痒。虽然治不了病，但是却有益于脚部清洁、健康。还有的文章主张盐水泡脚好处多，例如治脚气、清洁脚部、去角质、补肾、抗衰老等。因为脚部离心脏最远，血液供应非常少，盐水泡脚可以让盐水的有效成分进入肾和心脏，促进血液循环，以达到补肾、治感冒、去除足部寒气、助睡眠和抗衰老等，再配以按摩涌泉等穴位，能促进局部血液循环，其方法是在半盆热水中加半调羹盐，水温可稍高一些，若脚部有伤口，可暂缓。

**皮肤过敏**

我的皮肤很容易过敏，当不知道原因时，就推测是螨虫作怪，实际上是有些食物在作怪。现在葛根粉作为健康冲调食品，渐渐流行起来，就像当年的黑芝麻糊一样。在《健康指南》中“保护血管的食物”一文中，列出十种食物，其中就提到葛根粉。《生命时报》刊登文章，标题为：“葛根粉，女性的保护神”。我第一次见葛根是在《走遍中国》的节目中，当地人用葛根粉作食物。二见葛根是医生给我开的药心血宁片中，它的成份是；葛根和山楂提取物。三见葛根先是在一家小超市，后来在一家大超市易买得，见到三青山野生葛根等制品，品种较多。后来有个牌子叫女人葛粉，其中加有木瓜粉。我买了女人葛粉。有一段时间，我的脚部皮肤起红疹、发痒，红圈扩散，左腿脚面和右腿小腿上都有几处，我不明原因。我看到《健康时报》上报道说，菠萝、芒果容易引起过敏，文中还提到木瓜。于是我停吃了女人葛粉，结果，腿上鲜红的红色褪了，但是，颜色迟迟未褪尽，皮肤也没有增加新的患病处，也不怎么痒了。也有文章提到腰果中含有非常复杂的过敏原，我自此以后当然是敬而远之。今年这个季节比往年身体发痒更严重，我想过敏反应一般和食物有关系的多。

**第二部分：生活中的养生体验、建议和相关知识**

我订有杂志《健康指南》，报纸《生命时报》和《健康时报》等，它们经常报道国内外有关养生的题材，内容不错，值得看看。我爸爸早年在工厂开机车，常有机器轰鸣的声音，就有耳鸣症状，找人看就有庸医叫他喝猪油，结果中年发福，也就是发胖。如果他有点养生知识，也不会信这种治病的方法。我爸爸不识字，也难怪他，我妈妈识字，但也不懂这些基本常识，所以，我对此颇有感慨，尤其是我进入中、老年以后，开始重视生活中养生实践，并订阅了上述保健刊物和报纸，经常阅读、学习和做笔记，以充实自己的养生相关知识。

**●增强记忆力**

我认为鸡蛋对保持记忆力功不可没，老了就会体会到。胆固醇固然可怕，但是，记忆力的

衰退更可怕，就是老人们常说的“忘性大”，会给生活带来数不尽的麻烦和困惑，如何协调？只有靠人们自己慢慢去反复探索，到现在我也不是很清楚。我去年有意识地每天吃一个鲜鸭蛋，吃了几个月以后，感觉它对记忆力的作用，不如鸡蛋好，记忆力变差，就停吃鸭蛋，改为一天吃一个乌鸡蛋，吃了一段时间后，感觉记忆力有所改善，例如有些小物件放在一个地方，要用时有些还能想起来，但是又出现**一**个新问题，例如把脸盆放在桌子上，准备倒水，没有倒，却又去忙别的事去了。有时泡好的银耳忘了做，这主要反映记忆的欠缺。当然，有些因素对记忆力多少也有点影响，例如现在提倡杂食，涉及的食物种类繁多，量必然较少，这一点、那一点，头绪多，使人分心。还如做饭时开着电视机，顺便听听新闻或《百家讲坛》等，也使人分心。以后，我想把乌鸡蛋和鸡蛋结合起来，两者交替吃，看看如何。至于胆固醇，我自己没有办法测，那就得看一年一度的体检结果了。

谈到记忆力，《生命时报》2014年3月11日刊登一篇文章，题为：“吃鸡蛋，强记忆”。该文指出，鸡蛋自然是功不可没。鸡蛋中含有丰富的胆碱—维生素B复合物，能够帮助提高记忆力。一个鸡蛋中大概含有113毫克胆碱，是合成大脑神经递质—乙酰胆碱的必要物质，也是细胞膜的重要成分，对于大脑记忆力的维持有着重要作用。科学家认为，每天吃1—2个鸡蛋是健脑的不错选择。

**●保护视力**

我们在年轻时就应该注意保护视力，免受紫外线的损害，要戴合格的眼镜、合适的遮阳帽。因视力不好，我现在就感觉剪脚趾甲有些困难，老伴替我剪，我还不放心、不放手，靠自己摸索着剪。

我退休很多年眼睛不花，也没有白内障，记得有一次在火车站等车，一位中年男士走过来，坐在我旁边，见我看报不用戴眼镜，还夸我视力好。老伴视力不好，早就用放大镜看报了。我也许大意了，不加珍惜，出门不再戴眼镜，结果，视力急转直下，体检就检出白内障。我现在晴天出门戴帽、戴眼镜，努力保护这剩下的微弱视力。《健康导报》有一篇“防治老花眼”的文章，其中谈到要远离几种伤眼的行为，指出：出门要遮阳。专家表示，过多的紫外线照射容易灼伤眼角膜，加速眼睛老化，甚至导致白内障等多种眼部疾病。因此，在户外时，要戴太阳镜、宽沿帽等适当遮挡阳光，能很好地保护眼睛。

我因《今晚报》字体太小不能看，喜欢看《参考消息》，它的字体不算太小，但是，它的黑白对比度差，看起来费劲，尤其晚上，所以只对感兴趣的内容大致看看，然而，戴上眼镜看书问题不大，因为书的印刷质量比较好。缝补衣服时，我对着灯光，能对小眼的针孔穿针引线，不过比较费劲。

当年我在湖北武汉武昌工作时，在附近一个书店买了一本好书，它介绍了一种有趣的用水锻炼眼睛功能的方法：用一盆水，把脸没入水中，左、右转动眼球三次，上、下转动眼球三次，向左转动眼球三次，向右转动眼球三次，完了，抬起头来，一共眼睛要没入水中三次，然后在脸部作些按摩。考虑到眼睛的卫生，我后来改用开水放凉以后做，水自然少多了。做前，先用手指试试水温，太凉就兑点热开水。不过，此水也不会浪费，可用它洗身和清洗内衣等。多年来我基本坚持这么作，很少中断，在这些事情上，我还是表现出有恒心和耐心。我的体验是缺乏恒心是难做成事的，

**●关于吃鱼和肉**

谈到吃肉，老早前吃猪肉，后来主要吃鸭肉，有时吃猪蹄。现在我主张可以多吃点鸭肉，但是要兼顾其它，也就是在一周内吃肉的次数和数量限定的情况下，增加种类，例如包子里放点牛肉等。我们喜欢吃湾仔码头的荠菜铰子，吃几个这种饺子也算吃猪肉了，还有猪蹄、排骨、鸡腿等，也可以作为选项。有文章提到哪些食物对牙齿有好处时，就提到排骨。以前我们是不敢碰它的。就吃鱼来说，我们主要吃鲫鱼，我母亲只吃鲫鱼，其它鱼都不吃，也许是受她的影响吧。有时买点三文鱼，它虽然很贵，不过其肉质紧密，很小一块鱼，也有些分量。吃时都是清蒸。蒸好后放点盐、醋和黑胡椒粉一起混合捣碎，和米饭拌在一起吃，很不错。老早以前，吃鲫鱼时用油煎一下，然后放入冰箱冷冻室储存，吃时蒸**一**下。现在把水烧开，把事先解冻的鲫鱼在其中略煮一下，以去除其血腥气味，再蒸大约半个小时即可。

**●自己蒸馒头**

我不大买市场上的馒头，喜欢用全麦面粉和安琪酵母粉发面自己蒸馒头。全麦面粉更有益于健康和睡眠。我看到《健康时报》一篇短文：“酵母粉会导致痴呆吗？”，回答是；酵母发酵面团依靠的是微生物的代谢作用，属于生物发酵的过程，而含铝的泡打粉发酵面团，配料中一般含有钾明矾，不宜长期大量食用，否则容易导致骨质疏松、贫血以及老年痴呆症等。两者相比，酵母粉相对较慢，很多人图快，多选用泡打粉，要注意的是，应尽量选用不含铝的泡打粉**。**

全麦面粉和安琪酵母粉的比例：饮用酸奶中最小的塑料勺三勺安琪酵母粉，与直径约27厘米不锈钢盆全麦面粉一盆混合，兑水合成面团。头天晚上发面，第二天中午蒸馒头，用三层不锈钢锅，可蒸不大不小的馒头十八个，小点、长方形的，可蒸二十二个。我不用屉布，嫌它不透气，而且难洗净，改用带洞眼的不锈钢圆盘来代替，而屉布的好处是馒头不容易破。蒸时用中火，大约30—40分钟即可蒸好。酵母粉蒸馒头比过去的老面面头发面，好掌握些，即使面发酸了，蒸出的馒头也不酸。有时也蒸包子，包子应该算健康食品，也可冻起来。做包子比较费事、累人，两个人还好点。老伴是北方人，会做饺子馅，包子馅更不在话下。

**●自制酸奶**

我过去的同事倪月芳会自制酸奶，我也买了酸奶机，学自制酸奶，有一些经验和教训：**①** 不宜留自制酸奶作菌种，用于下次做酸奶，因为不能保证质量。**②** 在超市买鲜奶和酸奶：在超市买鲜奶和酸奶作为原材料，价格比较便宜，因为流通快，奶质量好。有一次我做的酸奶坏了，就是买了变质的鲜奶。天气炎热时，由于奶源质量多少有些问题，可能做出的酸奶不大好，甚至做坏。**③**鲜奶与酸奶的比例：我一般用三袋伊利鲜牛奶，和一袋伊利不加蔗糖酸奶自制酸奶。**④**可同时用两个酸奶机：为了使吃的酸奶能够每天衔接上，我买了两个酸奶机，交替做酸奶。**⑤**酸奶调味品**：**可任选酸奶调味品，例如各种果酱或干果等，我用葡萄干对自制酸奶进行调味。

最近，我到小区马路对过一家超市买做酸奶的原料，因为我要买的那种酸奶卖完了，就买了伊利原味酸奶；至于鲜奶，就选天津本地市民奶，我想现在天气炎热，也许当地奶还新鲜些，果然不出乎我的所料，做出的酸奶质量比较好。

《生命时报》最近刊登一篇短文，题为：“在家做酸奶六问”，第一问就是菌粉和市售酸奶，哪个用来做种好？答案是两者均可。用菌粉时，加入的是冷冻干燥的菌种，它们在一定的温暖环境中能够“苏醒”过来，发挥作用。这是我第一次知道有菌粉，其它则一无所知。

**●使用电炖锅**

我有大、小两个电瓦罐，很久没有用了，最近拿出来用，却先后用坏了，还不知是何原因，估计和没有等它完全凉透就洗有关。于是，我和老伴一块到天津河西区南楼苏宁家用电器城，买了一个四百毫升全自动现代紫砂电炖锅。它有快炖与馒炖二档，我选快炖，用来炖粥，要两小时，其中也加少许豆子，有时也加些肉，例如鸭肉等。粥中有几种较难熟的杂粮，用炖锅比较好熟。选好和定好档次后，它就一分一分地显示时间，不用再管了，到既定时间炖好后它就发出声响，提示主人炖好了，然后保温五小时。我用它主要炖难熟的豆子和肉块。

使用时还有一个问题，就是要按容器盛水时标出的水的上、下限指示线放水。我按最下限，加三大不锈钢杯水，水太多，尢其一个人使用时，喝不完，因为我放的料很少，所以就小心翼翼地把水减为三小不锈钢杯水，这就差不多了。如果炖肉的骨头比较大，就得按要求放水。要注意的是，售货员一再强调，不能把锅或盖放在木板上，不然，它会开裂。说明书指出，要等完全冷却了才能清洗。

**●用开水烫洗、消毒**

在退休前或老早以前，我和大家一样，经常换洗内衣，大、小便用卫生纸。进入中、老年以后，就慢慢地有尿频的现象，用纸较多，也会买上质量不合格的纸，这就造成或轻或重的妇科炎症，为此，我就用一条毛巾剪成两三段，取而代之，这就产生了洗烫的问题。于是，连同内衣一起，我用清水清洗后，拧干放入小盆中，倒入开水，再用一个小盆盖上，烫完后，此水还可用作泡脚水。这个习惯有几十年了吧，现在更推广到烫洗袜子、牙刷。至于烫抹布，我每晚要吃一个馒头。就用蒸它的水，再加点开水烫洗抹布。

**●关于大、小便**

现在大、小便有什么问题呢**？**大便每天一两次，偶尔有便秘。我主张多吃青菜，还喜欢吃地瓜，尤其是紫地瓜（紫薯），基本上天天吃，一天一个，一般没有便秘。但是，这两年有时有便急的现象，在家没有问题，而在外面呢？不免有所担忧。我在武汉大学工作时，因痔疮在医院动过手术，是否年老有松弛的后遗症呢？除了拉稀，正常情况下，大脑会有调节作用，但是，我中年时动过手术，属不正常情况，未免有点担心。小便除尿频外，有时有感觉想尿却尿不出来的现象，问题还不大，也许人老了，器官渐渐衰弱，会出现种种不协调的情况。

**●关于头发发式和黑发**

去年我和倪月芳去吴喜珍家看她的新居，下车后，风挺大，可能帽子吹掉了吧，头发一吹就显得比较蓬松，进门后，倪月芳已经到了。她见我头发比较乱，建议我像她们俩一样，剪成现代流行的一种老年发式，我没有认同。我觉得，一旦剪成这种发式，就免不了要理发，要花时间、花钱，也许要排队，不能自主处理。不过，这种发型比较利索，梳头有利于健脑，古人向来这么说。

我退休前后好多年，习惯把头发挽在后脑勺，用卡子卡上，其长、短可自己剪。现在快八十了，乐意在家中时梳成两个短辮子，出门时两边一交叉，发梢招起，用大卡子卡上，就可以对付出门了。这样也不容意把头发弄乱，睡觉时也不会在枕头上披头散发，在床上靠背坐着，也不会因后脑勺头发而不舒服。我白天如果不出去，不一定梳头，但是，睡觉前一定好好梳梳头，这样头发不会打结，第二天也好梳一些。

现在虽然在城市妇女中流行时尚发式，但是仍然有不少中、老年妇女梳辮子，而青年妇女就不太多。有一天我在一条路的拐角处，和一个俊美的姑娘擦肩而过，眼前一亮，吸引我眼球的是她的一对又长又粗的大辮子，非常漂亮。据说，为便于下地劳动关系，如今农村中有不少妇女仍然喜欢这种发式，辮子还比较常见。

有些人问我为何黑发多于白发，我说我妈就是这样。实际上，在我的家乡就很少见到满头白发的人。我洗头从不用洗发剂，就用清水洗头。洗澡从不用沐浴露或肥皂，就用手搓身。至于贴身内衣，也不用洗衣机洗，而用肥皂手洗。

**●关于饮酒**

可能快到老年时期了，才开始饮酒。刚开始喝点红葡萄酒，后来改为干红葡萄酒，不知为什么，后来不喝酒了。心脏病加重后，又想喝干红葡萄酒，想借助它疏通一下心血管，后悔没有一直喝一点。但是，以前能喝的一些牌子的酒，心脏都有反应，只好作罢。

有一天，读到一篇短文：“喝点啤酒的10个好处”，引起我的注意，在我心中又燃起了新的希望。文章列出主要之点：**①** 保护心脏，但是酒量每天不应超过1品脱（约473毫升），相当于1. 4罐。 **②** 有益于大脑和记忆。 **③** 预防II型糖尿病，有益于肾脏健康、利尿。**④** 降低血压等等。

现在，我们开始喝点啤酒，不过量很少，例如一小瓶青岛纯生啤酒两瓶两人喝三天，然而，有一些牌子的我就不能喝，有的不喜欢喝。我是否能继续喝下去，决定于两点，一是不影响睡眠；二是对心脏没有影响。在一家大超市购物时，我问一位年轻人，一罐啤酒能喝两次吗？他说能，只要把剩余的啤酒用保鲜袋封包起来，放入冰箱冷藏即可。有一篇短文，题为：“啤酒有生与熟之分”。指出经过巴氏杀菌的为熟啤酒，而生啤酒是采用微孔膜过滤，即冷过滤的方式杀菌，因此，生啤酒比熟啤酒口感更清爽、更鲜美，例如夏天常喝的扎啤。生啤酒中的鲜酵母被保留，可刺激胃液分泌，增加食欲，但同时酵母会继续发酵啤酒，容易使生啤酒变质，不易保存。而生啤酒经严格的过滤程序，将其中的杂质除去之后，就变成为我们常喝的纯生啤酒，保质期相对较长。

* [**炒菜还是煮菜？（见网上另文）**](http://ourenglish.org/65classmates/Wuzetian/LuosubingDishMaking122113.html)

以上是我成年后的生病经历和经验教训，以及养生体验和相关知识等等，星星点点，啰嗦不少，以后如有新的体验或感悟，而且成一定的篇幅的话，再向大家诉说，但愿借此机会，向以陈载民、刘战生、李怀珍、罗亦麟为代表的昔日少年学友们，对我写回忆录的支持表示感谢，尤其是陈载民提供不少重要的数据和信息资料，也向“[美国南开大学校友网-我们的英语网](http://ourenglish.org/)” 主编高东山表示谢意，感谢他对我的鼓励和支持。