

心悸不安
这样调养

心悸是指患者自觉心中悸动,惊惕不安,因情志波动或劳累过度而发作,常伴胸闷、气短、健忘、眩晕、耳鸣等症。心悸又有惊悸和怔忡之分,病情较轻者为惊悸,病情较重者为怔忡,可呈持续性。

饮食护理

以清淡、营养易消化为原则,宜低盐低脂饮食。忌过饥过饱和偏食,忌辛辣。

1. 心脾两虚者,饮食宜营养丰富,多食补益心脾、益气生血的食物,如红枣、牛奶、猪肝山药等。

2. 阴虚火旺者,饮食以清淡养阴而富于营养为原则,以水果、蔬菜、豆类为宜。适当增加高蛋白食物如龟、鳖,炖食以滋阴潜阳。可服银耳羹、莲子羹、西洋参以滋阴养心。

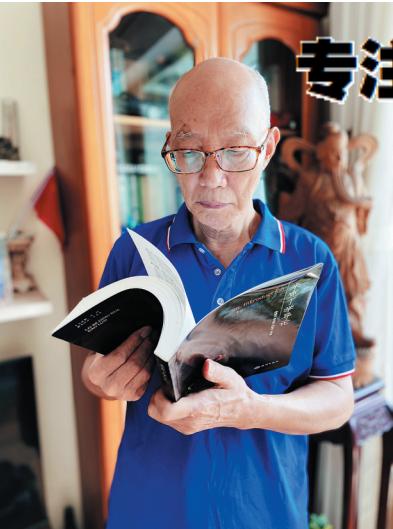
3. 心阳不振者,饮食宜清淡细软,低盐,多食益气温阳的食物,如羊肉、牛肉、海参、鹿角胶烊化内服,酌情加食温热利水消肿之品,如赤小豆汤、韭菜、生姜、葱等。

情志护理

应重视情志护理,避免情志刺激而诱发心悸,避免思虑过度耗伤心脾。掌握自我排解不良情绪的方法,如转移法、音乐疗法等。当心悸发作时,患者常自觉心慌不宁,此时应有家属在旁,使其感到放松,同时设法止悸。

陈辰

专注研究心无愧 撰写书籍忆人生



“我早上看报纸,读到一篇关于90岁老人写回忆录的报道,非常感人,想拜访一下这位老先生。”上周,记者接到一通来自山东青岛83岁读者陈皓文的电话。他告诉记者,最近他也有写回忆录的想法,“想跟老先生取取经,90岁还在写作,值得我们敬佩、学习。”在记者的牵线下,两位老人见了面。

第二天,记者来到了位于青岛市市南区沂水路一座居民楼里,见到了

这位爱学习、爱钻研的老人。通过交谈记者了解道,陈皓文曾是国家海洋局第一海洋研究所研究员,一直致力于微生物研究。他两赴南极科考,涉足世界各大洋,还曾作为高级访问学者应邀赴美得克萨斯农工大学作水产医学研究。

在堆满各种书籍、本子的书桌旁,这位精神矍铄、和蔼可亲又不失书香气的老人,与记者聊起了往事。

洋研究所工作,直到退休。“我应该是2001年退休,但是当时还有几项科研项目没做完,就一直坚持到2008年,反正没人撵我走,我就继续做下去。”陈皓文幽默地说道。

“做了一辈子研究工作,说不上有什么成就,但是我没有虚度年华,自己踏踏实实、认认真真地低头做事,对得起自己、对得起工作、对得起时间。”陈皓文坚定地说。

② 环球科考谱新篇 学海无涯当自强

作为一个海洋学家,陈皓文教授最擅长的是海洋微生物学研究。47年来,他一直致力于此。“47年的科研活动,使我不断接触各种生境的微生物,足迹遍及全国各地、各领海、大洋、极地和环球,航程逾4万海里。印象最深刻的,是那次环球科考。”陈皓文告诉记者,1986年10月底,他同由100余位研究人员组成的考察团,坐上“极地号”万吨轮,开启了中国首次南极环球科考。

陈皓文非常珍惜那次科考活动,从踏上船的第一天开始,他便埋头搞研究,“没有人要求你,算是自讨苦吃吧,如果天天在船上看海,那是浪费时间,我不愿

意那样做。”陈皓文说,身体好、精力足,就应该多为国家做贡献。

当记者问及环球科考回来后有什么收获时,陈皓文总结道:“一是工作上的,搞了微生物研究,发表了论文,编写了近千页中英文对照版的《海洋极地空气微生物学研究》一书;二是南极考察站要搞建设,一砖一瓦,多少有我的辛劳在里边,自己感觉很自豪;三是关于自身的,开阔了眼界,见了世面,也认识了一些志同道合的朋友。”

陈皓文专注于学问,参与、领衔国家重大、重点项目,包括国家自然科学基金。除此之外,他还经常不计个人得失、潜心扶助年轻人成才出成果。“海洋浩瀚,学海无涯,我愿与天下的海洋微生物学工作者研究不止。”陈皓文说。

③ 时间宝贵不虚度 撰写书稿忆人生

在学术方面,陈皓文迄今独著/合著论文175篇、专著4部,参与完成技术报告16部。此外,他还坚持

每天写日记,记录生活趣事和感悟。

记者发现,在陈皓文的书橱里,珍藏着她撰写的多部专著作品,以及多年来撰写的日记。“从上大学开始,我就坚持每天写日记,两次南极科考,在船上也写,退休后依然坚持写。”陈皓文告诉记者,他的日记已经写了12本几十万字。

退休后的陈皓文,没有虚度光阴,他仍然专注研究、出版专著、整理论文,不能忘怀的还是学术研究。现在,除了每天固定时间遛弯外,陈皓文便在家里读书看报、写日记。“我不喜欢打牌、下棋,所以只能写点东西,人生宝贵,总不能闲着。”陈皓文告诉记者,他准备将这些日记整理成一本回忆录,记录自己在工作生活中的经历、感悟,把严谨治学、勤奋专注的精神传承下去。“活到老学到老,就像那位90岁的老先生一样,总结过往,将自己的思想及盼望融入其中,分享给家人,留存给后代。”陈皓文说。

记者 尚美玉

您有困难,我们来帮;您有故事,我们来写。本着最大程度为读者服务的宗旨,本报“公益助老出书”活动在补贴1万元的基础上,再推出家风、家史、村风、村史、乡贤故事等“出书”福利活动,如果您有“出书”计划,欢迎拨打(0532)66988698与本报编辑部联系。

名人家风

丰子恺 反对培养“小大人”

丰子恺育有七个子女,他认为童年是人生的黄金时代,极力反对把孩子培养成“小大人”,专门创作了一幅讽刺漫画《小大人》,缘起是他曾看见:男孩被父母穿上小长袍马褂,戴上小铜盆帽,教他学父亲走路;女孩被父母带到理发店里去烫头发,在脸上涂脂抹粉,教她学母亲一样。在丰子恺眼中,这样的“小大人”简直是“畸形发育的怪人”。

在生活中,丰子恺称外出做事为“无聊”,和孩子们在一起则内心充满欢喜。有一次,长子瞻瞻要丰子恺抱他到车站去买香蕉,“满满地擒了两手回来”,到家时,却熟睡在父亲肩头,手里的香蕉早已不知去向。丰子恺在《给我的孩子们》一文中感叹:“这是何等可佩服的真率、自然与热情!大人间的所谓‘沉默’、‘含蓄’、‘深刻’之美德,比起你来,全是你自然的、病的、伪的!”

接受采访时,丰家“老六”丰一吟说:“爸爸特别反对家长按照成人的观念去干预孩子,他从不要求孩子们做什么,在我们成长的过程中,任由我们根据兴趣发展。”丰一吟读完初一,“不想读了”,丰子恺送她去学美术,但丰一吟没有什么兴趣,在学校,别人学绘画,她逃课去学唱京剧,“父亲没有怪我,还去看过我的京剧表演”。

除了让孩子在爱的空气中自由成长,丰子恺还重视培养孩子的独立精神。1947年,他步入知天命之年,与子女“约法”,强调最多的便是“独立”,其中一条写道:“大学毕业后,子女各自独立生活,并无供养父母之义务,父母亦更无供给子女之义务。”同时,子女独立后,要与父母分居,“双方同意而同居者,皆属邻谊性质,绝非义务。”

李珊珊

SW 声望听力
④400-700-9996

耳聋、耳背、听不清,就找声望听力助听器!



(青岛地区15家声望听力门店共享活动)

活动时间: 9月9日~9月11日

青岛宁夏路旗舰验配中心 重装升级,答谢新老顾客

★ 一重好礼: 进店测听领礼品

★ 二重好礼: 9月9日当天全场买一赠一

★ 三重好礼: 免费为所有助听器用户提供售后保养服务

地址: 山东省青岛市市南区宁夏路184号 声望听力助听器验配中心

电话: 0532-88700206 17561672602

沪械广审(文)第250203-14810号