

有些病
其实不用治

现代人注重健康,定期体检却常被小毛病吓到,其实有些“病”无需过度紧张。

年纪大的人,机体功能衰退,会出现一些亚健康状态。如骨质增生若无不适,无需特殊处理;窦性心律不齐多由生理因素引起,一般无需过多关注;40-59岁多数人颈动脉有斑块,属正常;左室舒张功能不全若无症状,不用太担心;前列腺增生是老年病,与前列腺癌无明确因果关系;听力退化是正常现象。

年纪不大的人也常被一些疾病“恐吓”,如较小囊肿无须治疗;慢性浅表性胃炎只是消化不良;宫颈糜烂是生理现象,盆腔积液3厘米以下且无症状无需治疗;1厘米以下的甲状腺结节95%是良性。

体检警惕身体是好习惯,但别一直提心吊胆,要科学对待。

109岁宋平走了,从不透露生日是哪一天

北京西城区一座毫不显眼的四合院里,宋平在这里度过了他的退休时光。他深居简出,平日里看书读报看电视,品茗散步,写书法。

1917年出生的宋平是十三届中央政治局常委(十三届四中全会增选),生前是中共党内资格最老、退休时间最长的常委。2017年4月是宋平的百岁诞辰,但没有人知道具体是哪一天。连他的老部下、中组部原副部长刘泽彭都不清楚。刘泽彭告诉记者,宋平从不允许别人为他祝寿,也坚决不透露具体日期,这是他的秘密。



宋平(中)和夫人陈舜瑶(右四)与前来看望的“美丽中国”人员合影。

1 自我严格要求成习惯

社科院当代中国研究所经济研究室原主任陈东林很早就认识宋平了。1953年9月,刚36岁的宋平被任命为劳动部副部长,1956年又出任国家计划委员会副主任,成为当时最年轻的部级干部之一。陈东林的父亲也在国家计委工作,陈东林和宋平的儿子宋宜昌也是同学。

几年前,陈东林和宋宜昌聊起学校生活:“那时候觉得你像个穷人家的孩子,身上没钱,衣服也挺旧。”宋宜昌说:“那是我父亲管着我们啊,太严了。每个月饭钱就只给将将够吃的,有时还忘给,就得跟同学借饭票。”陈东林问:“你父亲的钱干吗去了?”他笑着说:“呵呵,可能他都交党费了吧。”

宋宜昌是科普作家、军事文学作家,写过《海军史》等不少著作,会几门外语,但退休时只是科普出版社一个普通副编审,没有担任任何领导职务。陈东林听说,宋平还在常委任上时,一次和宋宜昌一起去北戴河,他让宋宜昌自己买票坐车去,不能坐他的专列。宋平儿媳的工作单位有变,他嘱咐不许其他人帮忙安排,让她自己去找工作。

2012年,当代中国研究所想采访一些当年参加三线建设的老同志。为此,陈东林与宋平秘书联系,宋平同意接受采访。2014年,人民日报社旗下的《国家人文历史》刊登了这篇访谈文章,并按照规定付给3000块钱稿费。陈东林上门去送稿费,宋平秘书说:“不能收,宋老说了,接受采访是他的工作,工作怎么能收稿费呢?”

2015年12月,陈东林第三次采访宋平。这次采访同行的还有

宋平一直很关心希望工程,1994年,宋平、陈舜瑶夫妇通过中央希望工程总部搭桥,资助了陕西省商洛市山阳县板岩乡王家村的三名小学生。第二年8月,他们夫妇致信陕西山阳县希望工程办公室,寄去1600元钱,帮助4名儿童复学。宋平退休后有一次去四川,接待他的四川省委书记张学忠曾是他在甘肃工作时期的秘书,劝他

出生于山东莒县农民家庭的宋平,自己就是教育改变命运的典型。有“红色学霸”之称的他9岁入学,连续跳级,很快念完了小学、中学。1934年,17岁的宋平进入北平大学农业学院学习,在“一二·九”运动中因与校长发生对立离开了学校。一年后,他考入清华大学

2 三访宋平

攀枝花文物局局长张鸿春等人。此前,宋平曾为攀枝花中国三线建设博物馆题写了馆名。陈东林听说,宋平从不轻易题词,并且一定要通过组织手续找秘书。攀枝花方面想送一些纪念品聊表心意,陈东林说宋平不会收的,建议不要送。这次,张鸿春仍然带了一块攀枝花的苴却砚,特地说明是本地产的纪念品,不是买的,送给宋老写书法用。但宋平说,中央有八项规定,不能收礼,还是把砚台退了回去。

3 关心希望工程

去趟九寨沟,好不容易说通了。第二天,专机已经准备起飞,他却坐在沙发上不起来,说:“啊,去九寨沟吗?我先问你们个问题,飞到九寨沟,飞机用多少油啊?要花多少钱啊?这些钱能建几个希望小学啊?”最终没有成行。

2012年,原中共中央办公厅秘书局副局长、老干部局局长徐中远捐出自己的全部稿费,并

4 “红色学霸”

化学系,1937年抗战爆发后进入西南联大。1938年,他去了延安,后来成为周恩来的政治秘书。

2016年是清华大学化学系建立90周年,10月14日,宋平手拄拐杖回到了母校。在校长邱勇和党委书记陈旭陪同下,他首先参观了当年住过的宿舍楼清华明斋。

陈东林发现,宋平几次接受采访穿的是同一件白衬衣,他问宋平:“宋老怎么总穿同一件衣服啊?”秘书解释,他只有这件比较齐整的衬衫。陈东林问宋平在天安门观看大阅兵时穿的是不是这件,他回答说是的。

宋平家中的客厅里有一个大地球仪,每次看到新闻事件,他就去转动地球仪查找地点。“但他不评论现在的中央决策。他很守纪律,退休了就只谈退休老人该关心的事。”陈东林说。

合几位有志慈善的企业家,成立了江苏中远助学帮老基金会,宋平为基金会的助学项目起名为“圆梦班”,并为“圆梦班”题写了班名,他没有题上自己的名字。徐中远把加上了宋平名字的“圆梦班”牌匾拿给他看,宋平不是很高兴:“这两个字搞上来干嘛?圆梦班是我写的就是我写的嘛,这两个字不说也可以嘛。”

在化学馆前,他和师生们合影。

有一次,宋平因出访不能参加校庆的同窗聚会,他派人送来一张照片,并在背面写道:“我感谢清华,清华打开我知识的门窗,从这里走上了革命的生涯。我怀念当年的老师、同学和战友,永远忘不了清华,清华。” 宋春丹