

九旬院士:生命在于脑运动

阅读提示

今年 96 岁的中科院院士日前登上央视《朗读者》舞台,依旧保持着每周门诊、每年约 200 台手术的惊人工作量,“精神年轻”是他的长寿奥秘。

第二军医大学东方肝胆外科医院院长、中科院院士吴孟超日前登上央视《朗读者》舞台,今年已 96 岁的他,依旧保持着每周门诊、每年约 200 台手术的惊人工作量。

在他看来,“精神年轻”是他的长寿奥秘,“有的人老了,精神上却保持着年轻”。

精神是生命的指挥棒

谈起怎样能够始终保持旺盛的精力和体力时,吴孟超说:“生命在于脑运动,常动脑,能防衰老。”

吴孟超说,人的年纪虽然上去了,但脑子绝对不能闲,一闲下来就不灵光,甚至可能导致痴傻呆滞。吴孟超每天要处理众多事务,虽然有助手,但他大多时候都亲力亲为,“我每天还至少留出两小时的时间,用于思考一些事情,思考的时候会备好一本笔记本,因为好记性不如烂笔头”。吴孟超还订阅了七八份报纸,偶尔有空的时候还会看些小说,“这些都能帮助我经常动脑”。

因为工作繁忙,吴孟超坦言,自己

正式锻炼并不多,最好的锻炼就是工作。同事们偶尔调侃说:“要是有人叫他去做手术,他跑得比谁都快。”在繁忙工作中,吴孟超也自创了一些运动方法,如手保健操,一有空就做,以保持手的灵活。比如在跟人谈话时,他的双手就会拢住茶杯,不停地转动。

给身体减负,从不碰补品

饮食方面,吴孟超很随意。早餐就是牛奶鸡蛋泡饼干,煮牛奶的时候打个鸡蛋进去,然后泡几块饼干。吴孟超说,每天早上一杯奶的习惯已经坚持很多年了,自己到现在骨头还能这么硬,可能与此有关。

他还总结了自己最爱的几样食物:小米粥、豆腐、鱼。“对食物没有太多要求,只是要清淡少油盐,另外一定要干净新鲜。”吴孟超格外强调对晚饭的控制,他认为现在很多人在晚上外出聚会、吃大餐,这些对身体都不好。为了避免晚饭“超标”,对于各种晚间的宴请他都会尽量谢绝。

吴孟超认为,饮食无需豪华高档,

无需山珍海味,无需燕窝鱼翅,把日常的饭菜吃好就行了。为了不给身体增加负担,吴孟超从来不吃补品,“要说真有啥保养品,也只是喝点淡淡的绿茶”。

每半年体检一次

作为医生,吴孟超很清楚体检能够帮助人们在早期发现疾病。吴孟超自己每半年体检一次。他建议,小于 40 岁的人每年查 1 次,40 岁以上每半年查 1 次。体检时不要把所有的检查都做了,更不要把所有贵的检查都做了,而是要根据自己的情况有选择性地做一些,比如血尿便常规、腹部 B 超等最好经常检查。“有的人害怕查出疾病而逃避体检。有的人为了节省钱常年不去体检,这都是错误的,是一种得不偿失的行为。”吴孟超说。

“当然,最重要的还是要心态好。”吴孟超时常保持着微笑,被人们称为“吴氏微笑”,“我希望自己能笑过 100 岁。不过人生无常,很难说哪一天会发生什么事情,所以到底明天会怎样,我不去考虑”。

据《北京日报》

公益广告

城中村改造惠你惠我

幸福城市利国利家

丽水日报社 宣