

# 健康时报

人民日报社 主办

零售每份3元  
国内统一刊号:CN11-0218  
邮发代号:1-51  
发行中心:010-65369671  
新闻热线:010-65369721

总第1992期 2023年 第42期  
6月13日出版 星期二  
周二、五出版  
官方网站:www.jksb.com.cn  
广告咨询:010-65368968

## 爆发性心肌炎很凶险

文见三版



权威医生在身边



复旦大学附属肿瘤医院院长虞先濬教授是胰腺癌领域权威专家，2010年创建复旦大学附属肿瘤医院胰腺外科，每年带领团队完成胰腺恶性肿瘤切除手术约2500例；创新锐性解剖清扫法，规范手术清扫范围，发明一系列与淋巴清扫相关的新型手术器械，使胰腺癌术后局部复发率降低30%；发明“乳头状残端封闭型”胰肠吻合新方法，将术后胰瘘率从15%~20%降到9%，并在多家三甲医院推广应用，得到国际同行高度评价。

尹薇文 刘雁冰摄

- 08版  
当好孩子的饮食榜样
- 09版  
女人最怕冷刺激
- 10版  
上同一所大学出路为何千差万别?
- 13版  
体检前的那些事

健康时报全媒体广告热线  
010-65368968  
编辑 田茹 美编 霍耀翠  
E-mail:jksb01@jksb.com.cn

### 健康中国

近日，莫言在采访中讲述了这样一段故事：2022年春节始，中华慈善总会设立了“莫言同心”公益项目，用书法作品筹款，救助西部贫困地区的先心病患儿，到目前为至，已有280多个患儿得到救助。莫言感慨说：“看起来是我们帮助了这些孩子，实际上是孩子们帮助了我，使我年近古稀还在路上奔跑，还梦想着去横渡黄河，踏雪高歌。”

这是生命最朴素的辩证法：给予爱、获得爱，澎湃地年轻，幸福地老去。

春生夏长，秋收冬藏。生命的新陈代谢是亘古不变的自然规律，“老去”是每个人须直面的生

## 学会老去：知老忘老不停奔跑

健康时报特约评论员 邓海建

命状态。德国哲学家奥特弗里德·赫费写过一本书《优雅变老的艺术》。他认为，和“保持年轻”一样，“变老”也是需要学习的。如果我们想拥有一个体面、平静的老年，从年轻时就要开始做准备。莫言的感喟，是找到了“老去”的价值路径：知老忘老，不停奔跑。

何谓“知老”？是坦然接受生命的周期，对身体机能老去的现实有应对的技术储备与心理准备。医学而言，人在中青年之后，巅峰阶段的身体必会走向衰老，功能逐渐减

退。因此我们经常说，人上了年纪，要知老服老。不过，坚持锻炼、控制疾病、延缓衰老，每个人依然可以做到老当益壮。何况，现代生活条件更好、医学技术更发达，传统意义上的年龄划分法则已然过于保守。大多数老人，身体机能和心理状态都还较为年轻。

何谓“忘老”？是不囿于年龄身份的认知，通过积极的心理暗示，产生愉快、轻松、乐观、充满希望的情绪，真正为自己、为社会、为时代创造更多正向价值。古人云，

“畏老老转迫，忧病病弥缚。”在《论语·述而》里，孔子自述其心态称：“发愤忘食，乐以忘忧”，连自己老了都觉察不出来。有所为、有所乐，坚持运动，学习，爱和笑，有了这“四件法宝”，晚年生活也会继续发光发亮。一言蔽之，这世间虽然没有“青春之泉”，但保有一颗童心、始终不忘童趣，无论是游山玩水、访道求贤，亦或是种竹栽花、读书写字，总能怡然其间，忘记“老”之年月。

正视衰老、志向年

轻，这是我们学会老去最好的功课。74岁的褚时健与妻子承包荒山，用归零心态开始人生的第二次创业；耄耋之年，翻译泰斗许渊冲仍制定了“每天翻译1000字”的工作计划……身体渐渐老去，年华日日更新。就像莫言的经历一样，或许我们迟早会发现：有价值的工作、有情怀的奉献，或是最唾手可得的“不老仙丹”。

知老忘老，不停奔跑。很多志在千里的老人们多有个共同的感受：当我们拥有强大的精神世界和充盈着爱与力量的头脑时，身体状况也会主动来匹配我们的精神层级。优雅老去、从容变老——人生中的每一个年龄段，都能自成独特的风景。