

# 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

## 暴发性心肌炎很凶险

文见三版



权威医生在身边

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



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

### ■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,到目前为止,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,忧病病弥縕。”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,这世间虽然没有什么“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。