

十个响亮的名字，十位值得尊重的长者，更是十位养生长寿的榜样。

10月26日是重阳节，将十位知名的华人寿星邵逸夫、侯仁之、吴清源、贝聿铭、周汝昌、南怀瑾、马万祺、吴冠中、吴阶平的生活点滴呈献给读者，让关心和景仰他们的人们，一睹大师们的风采——时光流逝，风采依旧。

虽已年过九秩，他们依然在用辛勤的工作和真诚的思考诠释生命的意义；他们养生各有经验，但一致的是：心态特别年轻。

邵逸夫：102岁。1907年出生，掌管香港无线及邵氏两大娱乐王国。

2009年10月19日晚，香港电视广播有限公司（简称香港无线）举行了42周年台庆亮灯仪式，众星捧月的TVB主席邵逸夫，不时挥手向大家微笑问好。以102岁高龄成为全球最年长的在任上市公司主席。年过百岁的邵逸夫将于明年1月1日起离任电视广播公司主席职务，开始享受他的退休生活。



### 邵逸夫：103岁再退休

记者曾经问他养生秘诀何在？邵逸夫说：“我的最大乐趣是工作，只有保持工作才能长寿。”他年轻时每天晚上只睡5小时，中午小睡1小时，其它时间都在工作。甚至到古稀之年，仍坚持每天工作16个小时。直到现在他还出席无线电视每两周一次的高层会议。

邵逸夫是个笑口常开的人。据香港无线电视总经理陈志云说，“六叔”很喜欢看以搞笑闻名的《憨豆先生》，他还喜欢多跟年轻人接触，说这样自己的心态也更年轻。

（摘自《健康时报》10.23）

○ ○ ○ ○ ○

吃完葡萄后别马上喝水  
葡萄本胃酸氧化易产生腹泻  
身有通便润肠之功效，吃完葡萄立刻喝水，胃还未吸收，水就将胃酸冲淡了，葡萄与水、胃酸急剧氧化，发酵，加速了肠道的蠕动，容易产生腹泻。不过，这种腹泻不是细菌引起的，会不治疗。

（摘自《羊城晚报》10.29）

○ ○ ○ ○ ○

发生反应，对胃有伤害，同样进食易引起腹泻呕吐，所以刚吃完葡萄不能喝牛奶。

吃葡萄后一定要漱口。有些葡萄含有多种发酵糖类物质，对牙齿有较强的腐蚀性。

引起的，会不治疗。

（摘自新华社10.28讯）

### 肩膀疲累酸疼

不论你是脑力工作者，还是体力工作者，总免不了会肩膀疲累、酸疼。这种算不上大病的小问题，用自我按摩的方法最实惠。

湖北省中医院推拿康复科赵焰主任介绍，针对肩膀酸痛的轻度症状，自己在家按摩就可以了。具体操作方法是，肩井穴和缺盆穴结合起来按摩。肩井穴是按摩肩部时一个很重要的穴位，位于大椎与肩峰端连线的中点上，有治疗肩酸痛、头酸痛，以及落枕等问题的作用。缺盆穴则位于人体的锁骨上窝中央，按摩可很好地配合肩井缓解肩酸背痛。

### 自我按摩最实惠

按摩有拿捏、按揉等手法，建议可用手掌的大鱼际来按摩缺盆穴，同时用手指按摩肩井穴。按摩时一定要轻柔，力量要适中，以舒适为主，不要用力过猛，否则可能会损伤到肌肉组织。

这种操作每天只需做一次，一般选在晚上比较好，时间不要超过半小时。

赵焰特别提醒，按摩这种外治疗法也有禁忌。如心、肺、肾等重要脏器功能有严重损害的，患有皮肤病、传染性疾病、精神病、肿瘤、骨折、外伤、烧伤的，以及妊娠或酒后等情况均应慎用或禁用。

（据中新社10.29讯）

★臭氧核酸消融术  
★胶原酶溶解术  
★后路髓核摘除术  
★侧路髓间盘射频消融术  
★经皮内窥镜激光椎间盘减压术  
△免挂号费△  
地址：长沙市河西武警医院  
二楼腰椎间盘科  
0731-8861565 88639150

特别提示：为减轻患者经济负担，凡携带本文来我院就诊者，接待门诊可享受1000元药品折扣。

黄家医圈肿瘤防治（集团）医院（医保定点医院）

湘南地区：衡阳市第五人民医院 电话：0734-83171200  
湘西北地区：怀化市肿瘤防治基地 电话：0745-22505088

黄家医圈肿瘤防治（集团）医院（医保定点医院）