

97岁郑小瑛的保养秘诀：干活，锻炼！

97岁的郑小瑛，有一长串的“数字人生”——19岁三次离家奔赴革命，33岁成为首位登上国外指挥台的中国指挥，50岁重建中央歌剧院交响乐团，53岁率团在天津一宫创下连演39场《茶花女》的纪录，69岁应邀创办厦门爱乐乐团，92岁创办郑小瑛歌剧艺术中心，97岁仍神采奕奕，一天内可授课近7小时，并持续“洋戏中唱”剧目制作……大半个世纪过去，她仍是千万乐迷心中的女神，舞台和讲台上最闪亮的明星。

“一个心地狭窄、孤僻冷漠、容易结怨记仇，或傲慢暴躁、任性虚荣的人，是难以成为一个好指挥的。”郑小瑛曾在《中央音乐学院学报》发表文章，凭借超半个世纪的指挥工作，得出自己对于这个职业以及人生细致入微的感悟。

“告诉大家！没有一个好的身体，不要当指挥。真的，你不可能每天头疼脑热就去休息，上百人都在等着你呢。”郑小瑛特别强调，自己收女学生时，一定会考察对方是否有坚定的意志力，“女孩子容易娇气，一会儿头疼脑热，一会儿心里不舒服，就不去排练，我会告诉她，这是不可以的，你要知道，学了指挥就意味着你没有生病的权利。”

97岁高龄仍思维敏捷、精神矍铄，被问及有没有什么保养秘诀，面对这个“俗套”的问题，郑小瑛干脆利落给出了精彩答案——干活，锻炼！“（身体）不是保养出来的，是锻炼出来的！”她坦言，自己从来没有时间刻意保养，“你太注意保养，就没有时间去做工作。指挥承担的责任很重，一个几百人的工程，要靠你计划，每一点都不能忽略，最后



才能有好的成果。在这么多事情面前，哪有时间考虑保养？所以保养，完全靠边儿！”她潇洒地一挥手，仿佛在舞台上快意执棒。

郑小瑛说：“我主张在生活上粗放一点，所以那些卖保健品的肯定不喜欢我！”大家闻言，都笑着表示，郑老师的“包袱”真是说来就来，而她所说的这份“粗放”，是对生活的淡然，更是将所有精力都投入对艺术的执着，诠释着“活到老、学到老、干到老”的人生态度。

（摘自《中老年时报》）

奥地利精神卫生科学家的一项最新研究发现，若因压力、孤独或不知所措而流泪，往往会加剧负面情绪；情绪若因影视作品或感人故事等情境引发哭泣，则通常能让人舒缓心情。

科学家们特别提醒，哭泣的所有影响，主要发生在60分钟内，最多120分钟就会消退。

（摘自《长寿养生报》5.21 欧阳覓尔/文）

早晨起床，精神不振；晚上入睡，辗转难眠，这些困扰现代人的常见问题，可以通过疏通经络得到改善。

中医大夫教你一个简便的方法：早敲胆经，晚拍心经。

早敲胆经：唤醒一天的阳气

从中医理论看，胆附于肝，互为表里，胆主决断、藏精汁。《黄帝内经》有言：“凡十一脏，取决于胆也。”意思是说，脏腑功能的正常运转，都依赖于胆气的带动。早晨阳气初升之际，正是胆气将能量输送至全身的阶段，此时拍打胆经，犹如为身体按下了启动键，可顺势助阳出阴，荡涤一夜沉积的浊气，令人头目清爽，同时还能刺激胆汁分泌，帮助食物更好地转化为气血，让人精神饱满。

十六字口诀藏着长寿密码

明代养生学家冷谦在《修龄要旨》中留下一套“至简至易之妙诀”，仅十六字：“一吸便提，气归脐；一提便咽，水火相见。”

“一吸便提”，指吸气时意念轻轻提起会阴部，如忍小便状。“气归脐”，是说每次呼吸，气都归于脐下丹田。这是道家“气沉丹田”之法，能让散乱之气归元，滋养五脏。

后八字更有玄机，“一提便咽”即提会阴后，口中若有津液便顺势咽下。“水火相见”则是结果——心属火，肾属水，引气归脐（温肾），咽津入心（降火），心火下降，肾水上承，水火既济，阴阳平衡。

这套功法看似简单，实则暗含中医养生精髓。中医讲“肾为先天之本，脾为后天之本”。通过呼吸将气引入脐部，正好滋养了“后天之本”；而意念提摄会阴，则激活了“先天之本”。

心肾不交是现代入常态——心火上炎致失眠、口腔溃疡，肾水不足引起腰膝酸软、耳鸣。此功法正解此问题：呼吸引气归脐以温肾阳，咽津润心以降心火。心肾相交，水火既济，百病不侵。

（摘自《大河健康报》）

早敲胆经，晚拍心经

胆经在大腿外侧，沿着裤子外缝线的位置向下行走。敲打时可坐着或站立，用空拳从环跳穴（臀部外侧股骨大转子与骶管裂孔连线的外1/3处）开始，沿着大腿外侧正中，一直轻轻敲打到膝盖外侧，左右各敲5至10分钟。时间以7点至9点为宜，此时胃经当令，阳气升发渐旺，拍打胆经可借胃气推动之力，效果最佳。

晚拍心经：安抚一天的情绪

白天容易工作紧张、情绪起伏，《灵枢·本神》说：“所以任物者谓之心。”白天的思虑及郁闷情绪会耗伤心血、扰动心神，到了晚上心火上扰，就会让人翻来覆去睡不着。心经主管心神和血脉，傍晚至睡

百草入枕，卧榻之间养元气

每当夜幕落下，卧榻便成了安顿身心的道场。古人深谙此中玄机，采撷百草，缝入枕囊，让草木的“真气”在睡眠中缓缓吐纳——这便是药枕。将具有特定功效的中草药晾晒干燥，填作枕芯，在睡眠时缓慢释放药效，以安神助眠、调养元气。

《灵枢·邪气脏腑病形》中指出“诸阳之会，皆在于面”，人体的多条阳经，如督脉、膀胱经、胆经等，均汇聚于头部，使头部成为全身气血最为集中的“精明之府”。正因如此，头部对外界的刺激和药物的吸收尤为敏感。药枕发挥作用也基于此：一方面，药气经鼻腔吸入，直接影响心神，起到镇静安眠之效；另一方面，药气透过头皮毛孔和穴位渗入，沿经络传导周身，发挥药效。

追溯药枕之源，最早的实证来自西汉。长沙马王堆汉墓出土的绣枕，经鉴定其填充物为具有解暑化湿功效的“佩兰”。这证明了至少在2000多年前，先民便已开始利用芳香草本制作具有保健功能的枕头。唐代“药王”孙思邈终生使用药枕，并将药枕疗法载入《千金要方》。书中记有多则简便验方，如以蚕屎、废茶叶为枕，明目清心；用蒸过的大豆填枕，缓解“头项强不得四顾”的颈部僵硬问题。

药枕贯穿中华数千年历史，为我们寻得一夜安眠与身心宁静。

（摘自《健康时报》）

这是心经的原穴，对安神助眠大有裨益。

需要注意的是，敲拍时要以手腕带动前臂自然发力，力度以感觉皮肤微热为宜，切忌用力过猛，避免皮下淤青或软组织损伤。初次敲拍的时长可从3分钟开始，适应后逐渐延长，两侧敲拍时长应大致相当，以维持气血平衡。敲拍后半小时内不宜洗澡，以防寒湿入侵。有出血倾向或凝血功能障碍者（如血小板减少、患血友病、服用抗凝药物期间），局部皮肤有破损、感染、湿疹、静脉曲张者，以及有严重骨质疏松、人工髋关节置换的人群，均不宜敲拍。（摘自《中国岐黄医药报》单祺雯/文）

修身养性

（本版所登偏方、验方仅供参考，请在医生指导下使用）

看清“考前心态陷阱”，勿让关心变压力

眼下高、中考生备考进入冲刺阶段，考生焦虑频发、家长焦虑传导，双重心理压力困扰着无数家庭。为此，心理治疗师蒋瑛结合多年临床心理咨询经验，为广大考生与家长开出专业心理处方，助力学子以最佳心态奔赴考场。

四类问题交织，影响考生发挥

结合日常门诊接诊案例，蒋瑛将考前高发心理问题归纳为四大类。第一类是预期性焦虑，考生过度担心考试失利，放大考试风险，负面情绪大量占用大脑记忆资源，造成复习时知识点无法入心、考试时记忆调取失败等情况。第二类是躯体化，负面情绪未通过语言表达，转而以身体不适的形式呈现。常见表现为睡眠障碍和不自觉发抖、心跳过快等自主神经亢奋症状，直接影响考生答题状态。第三类是注意功能受损。一种是选择性注意偏差，考试过程中极易被外界杂音干扰，从而无法专注考试本身；另一种是持续性注意困难，长时间盯着书本，却无法进入学习状态，看似埋头复习，实则毫无收获。第四类是自我效能感降低，也就是考生对自身应试能力的自信心持续下跌，甚至产生习得性无助，直接磨灭学习动力。

而且，四类问题大多不会单独出现，而是相互交织、彼此影响，让考生陷入身心双重煎熬，既降低复习效率，又影响考场正常发挥。

考前放平心态，掌握临场技巧

“出现这些心态波动很正常，如果只是一两次，则不用太在意，但如果已经影响到正常的学习、生活，就一定要重视，必要时可以求助家长、老师和专业的心理医生。”蒋瑛举例，许多考生考前都会有紧张情绪，但适度紧张是人体正常且有益的应激反应，能帮助考生集中注意力、提升思维反应速度，让备考与答题状态更佳。但如果紧张持续存在、无法自主控制，演变成过度焦虑，让考生出现睡眠障碍、饮食困难、情绪无法自控等症状且持续多日，就需要及时干预调节。

心理驿站

5月26日，湖南公安机关推出中高考学生居民身份证加急办理服务，以高效便捷的政务服务为考生保驾护航。此次服务时间为即日起至6月20日。全省中高考考生身份证出现遗失、损坏或到期情况，可携带户口簿（或身份证复印件、户籍证明原件）、学生证（或准考证、学籍证明、学校证明、中高考报名表），前往各市州、县市区公安机关及派出所身份证受理点，申请补领、换领身份证。

为方便考生，湖南公安同步开通线上办理渠道。已在省内办理过指纹登记身份证的考生，可登录“湖南公安服务平台”微信公众号，进入“微警务—身份证业务全程网办”，勾选“中高考考生”身份，完成人像认证、信息填写与费用缴纳后即可线上申办，无需往返窗口。

针对考前突发证件丢失等紧急情况，警方专门开通绿色通道服务热线：长沙户籍考生拨打0731-86331096，省内非长沙户籍考生拨打0731-96305，快速响应、特事特办，全力保障考生顺利参考。（摘自《三湘都市报》）

课堂内外

《给阿嬷的情书》片名里的“嬷”有人读mó，有人读mà，到底哪个对？按普通话规范，“嬷”读mó，旧读mā，比如“容嬷嬷（mó mó mó）”，多指奶奶、老仆。但在潮汕、闽南等地的方言里，“嬷”指奶奶、外婆，更准确的字应该是“嫲”，而且固定读mà，这是保留至今的古汉语发音，更贴合电影内容及乡土亲情语境。

日前，广东技术师范大学教授林伦伦提到这部电影时，也建议大家不要念阿嬷（mó），请说阿嫲（mà）。这个读音广泛存在于粤东、粤西、广东客家和闽南话中，指的就是奶奶。

（摘自《海峡都市报》5.26）

成长之道

（摘自《人民日报》）

未成年人使用AI不安全

随着人工智能技术的全球化普及，生成式AI在未成年人使用场景中的伦理与安全风险持续显现。公安部第三研究所数据安全技术研发中心组织开展大模型安全专项测试工作。测试将安全维度分为七类，包括价值观风险、情感操控风险、行为诱导风险、沉迷与消费风险、不良信息风险、违法犯罪风险、人身安全风险等。测试结果显示，七类安全维度的不合

教育园地

近日，教育部、国家发展改革委、财政部、住房和城乡建设部4部门办公厅联合印发《中小学基本办学条件底线要求》，从学校校舍建设、安全防范建设、生活硬件配备、教学设施装备、教职工配备5方面，明确提出20条底线要求。

这些底线要求包括：学校实施封闭管理，校门口安装一键式报警装置和防冲撞设施，学校重点部位和区域设置视频监控装置；为学生提供符合卫生标准的白开水、直饮水等；学生1人1桌1椅，座椅有靠背；教室配置黑板（书写板）或交互式电子白板、大屏一体机等设施设备，接入带宽不低于100兆；学生宿舍不设在地下室或半地下室，通风良好，寄宿学生每人1个床位，上铺安装防护栏；寄宿制学校合理设置厕所、盥洗设备，满足学生如厕、洗浴等生活需求；学校设立卫生室或保健室，配备急救箱，按要求配备专（兼）职校医或保健教师；按标准配备取得保安员证的专职保安员；专任教师配备满足开齐开足国家规定课程需要，每校至少配备1名专（兼）职心理健康教育教师；学生宿舍配备管理员，女生宿舍需配备女管理员等。

（据新华社讯）

教育新闻

近日，教育部、国家发展改革委、财政部、住房和城乡建设部4部门办公厅联合印发《中小学基本办学条件底线要求》，从学校校舍建设、安全防范建设、生活硬件配备、教学设施装备、教职工配备5方面，明确提出20条底线要求。

这些底线要求包括：学校实施封闭管理，校门口安装一键式报警装置和防冲撞设施，学校重点部位和区域设置视频监控装置；为学生提供符合卫生标准的白开水、直饮水等；学生1人1桌1椅，座椅有靠背；教室配置黑板（书写板）或交互式电子白板、大屏一体机等设施设备，接入带宽不低于100兆；学生宿舍不设在地下室或半地下室，通风良好，寄宿学生每人1个床位，上铺安装防护栏；寄宿制学校合理设置厕所、盥洗设备，满足学生如厕、洗浴等生活需求；学校设立卫生室或保健室，配备急救箱，按要求配备专（兼）职校医或保健教师；按标准配备取得保安员证的专职保安员；专任教师配备满足开齐开足国家规定课程需要，每校至少配备1名专（兼）职心理健康教育教师；学生宿舍配备管理员，女生宿舍需配备女管理员等。

（据新华社讯）

四部门明确中小学办学二十条底线要求

近日，教育部、国家发展改革委、财政部、住房和城乡建设部4部门办公厅联合印发《中小学基本办学条件底线要求》，从学校校舍建设、安全防范建设、生活硬件配备、教学设施装备、教职工配备5方面，明确提出20条底线要求。

这些底线要求包括：学校实施封闭管理，校门口安装一键式报警装置和防冲撞设施，学校重点部位和区域设置视频监控装置；为学生提供符合卫生标准的白开水、直饮水等；学生1人1桌1椅，座椅有靠背；教室配置黑板（书写板）或交互式电子白板、大屏一体机等设施设备，接入带宽不低于100兆；学生宿舍不设在地下室或半地下室，通风良好，寄宿学生每人1个床位，上铺安装防护栏；寄宿制学校合理设置厕所、盥洗设备，满足学生如厕、洗浴等生活需求；学校设立卫生室或保健室，配备急救箱，按要求配备专（兼）职校医或保健教师；按标准配备取得保安员证的专职保安员；专任教师配备满足开齐开足国家规定课程需要，每校至少配备1名专（兼）职心理健康教育教师；学生宿舍配备管理员，女生宿舍需配备女管理员等。

（据新华社讯）

教育新闻

近日，教育部、国家发展改革委、财政部、住房和城乡建设部4部门办公厅联合印发《中小学基本办学条件底线要求》，从学校校舍建设、安全防范建设、生活硬件配备、教学设施装备、教职工配备5方面，明确提出20条底线要求。

这些底线要求包括：学校实施封闭管理，校门口安装一键式报警装置和防冲撞设施，学校重点部位和区域设置视频监控装置；为学生提供符合卫生标准的白开水、直饮水等；学生1人1桌1椅，座椅有靠背；教室配置黑板（书写板）或交互式电子白板、大屏一体机等设施设备，接入带宽不低于100兆；学生宿舍不设在地下室或半地下室，通风良好，寄宿学生每人1个床位，上铺安装防护栏；寄宿制学校合理设置厕所、盥洗设备，满足学生如厕、洗浴等生活需求；学校设立卫生室或保健室，配备急救箱，按要求配备专（兼）职校医或保健教师；按标准配备取得保安员证的专职保安员；专任教师配备满足开齐开足国家规定课程需要，每校至少配备1名专（兼）职心理健康教育教师；学生宿舍配备管理员，女生宿舍需配备女管理员等。

（据新华社讯）

教育新闻

近日，教育部、国家发展改革委、财政部、住房和城乡建设部4部门办公厅联合印发《中小学基本办学条件底线要求》，从学校校舍建设、安全防范建设、生活硬件配备、教学设施装备、教职工配备5方面，明确提出20条底线要求。

这些底线要求包括：学校实施封闭管理，校门口安装一键式报警装置和防冲撞设施，学校重点部位和区域设置视频监控装置；为学生提供符合卫生标准的白开水、直饮水等；学生1人1桌1椅，座椅有靠背；教室配置黑板（书写板）或交互式电子白板、大屏一体机等设施设备，接入带宽不低于100兆；学生宿舍不设在地下室或半地下室，通风良好，寄宿学生每人1个床位，上铺安装防护栏；寄宿制学校合理设置厕所、盥洗设备，满足学生如厕、洗浴等生活需求；学校设立卫生室或保健室，配备急救箱，按要求配备专（兼）职校医或保健教师；按标准配备取得保安员证的专职保安员；专任教师配备满足开齐开足国家规定课程需要，每校至少配备1名专（兼）职心理健康教育教师；学生宿舍配备管理员，女生宿舍需配备女管理员等。

（据新华社讯）

教育新闻

近日，教育部、国家发展改革委、财政部、住房和城乡建设部4部门办公厅联合印发《中小学基本办学条件底线要求》，从学校校舍建设、安全防范建设、生活硬件配备、教学设施装备、教职工配备5方面，明确提出20条底线要求。

这些底线要求包括：学校实施封闭管理，校门口安装一键式报警装置和防冲撞设施，学校重点部位和区域设置视频监控装置；为学生提供符合卫生标准的白开水、直饮水等；学生1人1桌1椅，座椅有靠背；教室配置黑板（书写板）或交互式电子白板、大屏一体机等设施设备，接入带宽不低于100兆；学生宿舍不设在地下室或半地下室，通风良好，寄宿学生每人1个床位，上铺安装防护栏；寄宿制学校合理设置厕所、盥洗设备，满足学生如厕、洗浴等生活需求；学校设立卫生室或保健室，配备急救箱，按要求配备专（兼）职校医或保健教师；按标准配备取得保安员证的专职保安员；专任教师配备满足开齐开足国家规定课程需要，每校至少配备1名专（兼）职心理健康教育教师；学生宿舍配备管理员，女生宿舍需配备女管理员等。

（据新华社讯）