



每天抿几口 活到九十九

——百岁寿星的饮酒经

◆ 朱亚夫 王明洪

小酌度晚年,赛过活神仙。根据自己的体质、习惯等因素来选择适宜于自己饮用的酒,且不多喝,是百岁寿星科学饮酒的一种方法。人进入晚年后,体内机能有所衰退,故百岁寿星大多选择度数较低的酒,这样既不伤身,又有利于健康。浙江省杭州市 101 岁的盛宝珠嗜好杯中物,但老人饮酒有度,自创一格:以可乐或其他饮料兑酒,使之闻有酒香,喝喝有甜味,这样既降低了酒精的含量,又过了“瘾”,可谓两全其美。杭州市的另一百岁寿星王秀姣也有睡前喝绍兴黄酒的习惯,黄酒下肚后,躺倒就睡,也不管别人正和她说话或是话说了一半,呼噜声“立竿见影”。尽管如此,老人也有她的一定之规,那就是一瓶黄酒平分为八餐,多一点都不喝。有人笑说她会“享受”,她一本正经地解释:“这不是享受的问题,黄酒营养好,能活血、祛寒、暖胃,适量地喝,会起到滋补身子的作用。”说得对方连连点头称是。

“饮酒有时令,黄白分得清”。根据季节的变幻喝酒,使不同的酒类在不同的季节发挥不同的作用,是百岁寿星科学饮酒的又一种方式。上海著名书法家、110 岁的寿星苏局仙就十分注重这一

中国的酒文化,几乎与华夏文明史一样久远。古籍《本书》云:“帝女仪狄作酒醪,变五味。”这表明,酿酒技术早在夏时已被人们所掌握。几千年后,酒更是成了人们生活中的常用饮品,甚至连一些百岁寿星也不例外。



点。苏老有在餐前饮酒的习惯,但与人不同的是,他在夏季饮啤酒,冬季饮白酒,春秋季节饮的则是黄酒,且均为一小盅。老人认为:夏天喝啤酒可通气、清凉、消暑;冬天喝白酒可舒筋、暖体、活血;而黄酒营养丰富,可补气养血,消化

健胃,春秋皆宜。湖北省老河口 106 岁的周金山年轻时酒量惊人,一顿可喝上一斤白酒。进入晚年以后,便“有所收敛”,每天只喝上一小盅,且冬夏有别,即冬天饮白酒,夏天饮啤酒,问其原因,与苏局仙老人的“饮酒经”竟如出一

辙。可见这样的饮酒方式在百岁寿星中并非罕见。

补酒配佳肴,生活乐陶陶。随着生活质量的提高,一些寿星们还选择了饮用人参酒、鹿茸酒、养神酒之类的补酒、药酒,作为他们养生益寿的一种有效方式。广州

荔枝湾的寿星梁群把喝补酒作为自己养生之道的一个重要内容。老人在 100 岁以后,曾连续饮用用人参浸制的长寿酒,因此她腰不弯,背不驼,头发乌黑,很少有老年斑,怎么看也不像个百岁老人。有趣的是一些百岁寿星还将药酒外用,居然也取得了一定的效果。江西省宜丰县城 101 岁的钟中锦平时爱挖点草药来浸制药酒,药酒制成后,就用来涂擦四肢和身体,他认为这种药酒可以保护皮肤,而他的皮肤也确实要比他人来得光洁,这不能不使人信服药酒所起的效果。难怪如今“养生酒”“补神酒”在市场上大行其道。

为什么“小酌”有利长寿?我国传统医学认为:“酒为水谷之气,味辛甘,性热,适量饮之有活血行血、驱风散寒之功效。”现代科学证明:适量、科学地饮酒,有利于人的健康长寿。一个健康老人饮少量低度优质酒,可御风寒,通脉络,提神解乏、促进消化;同时还可以减轻心理负担,预防心血管病,还能有效地调节和改善机体内的生物化学代谢和神经传导,有利于身心健康。当然,小酌益其寿,暴饮伤其身。饮酒过量,或者嗜酒、酗酒,那就物极必反,不利于人的健康长寿。所谓“暴饮损寿”,这是养生者必须注意的。

习惯早起 不利心脏

◆ 杏林

一项研究表明,习惯早起者,患心血管疾病的风险较高。这项研究是由日本京都市几所大学和医院的研究人员共同完成的。研究对象为 3017 名年龄在 23 岁~90 岁之间的健康成人。

研究揭示了人们睡醒时间与心血管健康状况之间的关系,认为早起上班或锻炼,可能对健康无益,反而是引发心血管疾病的一个危险因素。

研究人员发现,早起者患高血压、中风等心血管疾病的风险较高。但他们同时指出,早起者通常年纪较大。

早晨肠道蠕动最快

◆ 福民

人体保健必须与人体肠道清洁相结合,再好的保健食品,如果进入充满毒素的人体环境里,其效果必然事倍功半。

吃新鲜蔬菜和水果,是很好的保健方法,但血液和内脏 90% 毒素的清除,还是要靠正常的机体排泄来完成。

做到肠道清洁,首先要保持大便畅通,每天最好要有晨便的习惯。没有晨便是不正常的,因为每天早晨是人体大肠蠕动最快的时刻,早晨把头一天的食物残渣全部排泄掉,全天都会很轻松。



高血压的危险时刻

◆ 言凤鸣

一、早上 6-9 时

心跳和呼吸都会加快,血压也会出现明显的升高。

二、醒后快速起床时

人从睡眠状态变为活动状态,应该有一个适应的过程,如果突然的体位变化,将增加血管承受的压力。

三、餐后 1 小时

大量的血液都会集中到消化系统,心脏和大脑的血液供



应会相对地减少,容易发生心脑血管的意外。

四、屏气排便时

对高血压患者尤其是老年人,将会是致命的。

五、极度兴奋时

兴奋和激动,都是导致心脑血管疾病的危险因素,特别是突然的刺激,危害更大。

六、饮烈性酒过量时

过量饮酒特别是烈性酒,将会使肝脏来不及代谢,明显地增加心血管的负担,严重地影响健康。

古稀老人游西藏

◆ 孙德建

近读新民晚报“康健园”《高原旅游中的几个误区》一文,该文提及“曾观察到 74 岁老人进入高原后并无明显不适”,笔者今年刚好 74 岁,而且今年夏天刚愉快地从西藏旅游回来,想谈一些切身的体会。

我是一名旅游爱好者,曾游遍各地名山大川,并涉足五大洲,唯独没去过西藏。好不容易盼到青藏铁路通车,终于可了却去“世界第三极”一游的心愿。我选定沪上一家知名的旅行社,携 9 岁的孙子,一同参加“拉萨、林芝、纳木错、羊八井往返八日游”。报名时却碰到了麻烦,原来旅行社西藏游一般不接待 65 岁以上老人,经再三恳请并签下“旅游过程中如因健康问题出现意外与旅行社无涉”的书面声明,并买了旅游意外伤害险后才获接纳。8 月 9 日,祖孙 2 人高高兴兴地出发了。

毕竟是去雪域高原,不同于以往去黄龙、九寨,因此战略上可以藐视,但战术上必须重



视。我选择乘火车进藏,以便渐进性地适应高原环境。选择 8 月前往一则此时是当地气候最佳时节,二则可赶上隆重的西藏雪顿节。我还特意带上可能

用得着的药品如去痛片、保心丸等,以及最近的体检报告。

我们这个团共 29 人,多为中青年,数我的年龄最大,我孙子的年龄最小。团友们曾担心我们这一老一小会拖累全团的行程,但事实证明这种担心是多余的。除进藏的第一天我曾预防性服过一片去痛片外,再没有服过任何药物,也没有吸过一次氧,连旅行社发的红景天也没有按时服用。我听从导游的忠告,少洗澡(特别是到西藏的第一天)和避免剧烈运动,所以到西藏后并没有感到任何不适,所有计划内外的旅游项目无一拉下。旅程中经过 3 个海拔 5000 米以上的山口均安然无恙,最高的那根拉山口海拔达 5190 米(据说与珠穆朗玛峰登山队大本营同样高度),照样一下车观景和摄影。

以我的切身体会,赴西藏旅游并非老年人的禁区,想去不如早去,但必须慎重对待以防万一。



全面认识乳清蛋白

◆ 文英

乳清蛋白是牛奶中可溶性蛋白质成分的总称,富含人体所需要的所有必需氨基酸,是一种营养价值很高的蛋白质。乳清蛋白的突出特点是极易被人体消化吸收,而且脂肪和糖类含量很低。在近日“乳清蛋白专业论坛”会上,营养学家对乳清蛋白在预防慢性疾病、提高人体免疫力方面的研究,印证了乳清蛋白的独特功效:

1.提高人体免疫力:乳清蛋白可以提供大量的免疫功能所需要的主要物质来源——谷氨酸。谷氨酸主要在肌肉组织中被用来合成谷胱甘肽,后者是身体抗氧化防御机制的重要物质,其能保护细胞抵抗自由基、污染、毒素、传染病及紫外线等伤害。

2.优化肌体组成,减缓衰老:从某种意义上说,肌肉流失和脂肪增加就是肌体老化的表现。这种肌体组成的变化会伴随许多健康问题的出现,如骨质疏松、肥胖症、糖尿病等。乳清蛋白富含支链氨基酸,特别是亮氨酸,在将膳食能量从脂肪组织重新分配到骨骼肌肉中起着重要的作用,从而保护肌肉并增加肌肉合成,促进脂肪利用。

3.降低血压:乳清蛋白具有血管紧张素转移酶抑制作用,能够有效降低血压。

针对都市人面临的诸多健康问题,中国营养学会荣誉理事、上海市营养学会名誉理事长赵法仪教授指出,保持规律的生活作息、适当的运动和放松都是有效的方法,此外,平衡和科学的膳食结构也非常重要。科学安排一日三餐,增加乳制品的摄入,并将乳清蛋白和含有乳清蛋白的食品纳入日常膳食,是一种科学健康的选择。