

天天洗澡, 长吃牛奶

——“上海第一寿星” 李素清的养生之道 ◆ 朱亚夫

就像吉尼斯记录的是世界之最一样, 上海也有许多“申城之最”。倘若要问今日上海“最年长的人是谁”? 她就是家居浦东新区、高龄112周岁的李素清老人(见图)。

老寿星李素清生于1899年1月14日, 辽宁锦西人。原在家乡务农, 1975年, 随女儿田玉兰一家来到上海。从2008年起, 李素清已连续四次荣获上海市“第一寿星”的称号。她是沪上横跨三个世纪的一一的寿星。据历史记载: 自上世纪80年代后, 上海最年长的人瑞依次为孙小狗、苏局仙、曹建新、嵇如江、孙瑞庆、沙云瑞、陆润苹, 最高年龄是苏局仙创造的111周岁, 以后的“上海第一老人”从没有突破过此纪录, “111”好像成了现代上海人年龄的巅峰, 如今鲲鹏直上九重霄, 李素清今年轻松跃过了此门槛, 打破了这个魔咒, 把“上海第一老人”的寿龄提高到了一个新阶段, 这是难能可贵的, 也是盛世上海值得称道的一一。

走进老人的居室, 老寿星端坐在沙发上。她面色红润, 头发花白, 身体清瘦, 脖挂珍珠项链, 腕戴水晶手链, 说话声音洪亮, 思维敏捷, 血压145/80。干干净净的衣着, 笑眯眯的眼神, 给人亲切的感觉。老人曾育有三个子女, 现与小女儿住在一起, 五代同堂, 其乐融融。她一年365天, 都是笑哈哈的。即使遇见了不高兴的事, 愁云也只会有一会儿



的工夫, 没几分钟就阳光灿烂。2010年秋, 她还在女儿、女婿的陪伴下, 特别穿上了崭新的红色外套, 一睹上海世博会的风采。想象一下, 上海第一人瑞, 身穿大红外套, 在大红的中国馆留影, 这是一幅多么美妙的图画, 老寿星真是上海第一开心老人。

那么, 上海“第一寿星”有什么养生奥秘呢? 主要有三条。

■ 作息有序, 生活规律 老寿星有一张“生活作息表”: 每天早上7时起床, 然后先在屋里走上几圈再吃早饭。白天, 老人原来常下楼在小区内散步、活动, 如今便在室内三个房间中走动, 坐下的时候还不忘转转手脚。晚上9时睡觉, 睡前还得看会儿电视, 并和家人聊聊天



后感。她的饮食也有雷打不动的习惯: 每天早上一个蛋、一瓶牛奶, 中饭晚饭是稀饭、面条, 青菜捣烂后吃, 睡前喝酸奶。因为几十年不间断地喝牛奶, 骨质分外坚韧, 老人曾摔过好几跤, 几天前睡觉时还从床上翻落下来, 说来也怪, 从未骨折过。老人家对鱼、虾等海鲜, 和酱鸭、蛋糕、麦片等特别喜欢, 菊香蟹肥时节, 能一次吃下两只大闸蟹。

■ 爱清洁, 讲卫生 老寿星生性爱清洁, 讲卫生, 基本上是每天要洗澡, 就是寒冬腊月, 她也坚持洗澡。百岁后, 在女儿帮助下, 依然如此。她认为洗澡一能清洗污垢, 二能活络筋骨, 有利身体健康。年轻时, 三个孙子都是她带大的, 家里弄得清清爽爽, 现在年纪大了,

在家中, 她还经常清扫, 地上有一点纸屑, 她会捡起来扔掉。

■ 家庭和睦, 尊老爱幼 老寿星生活在一个尊老爱幼的和睦家庭中, 女儿、女婿对老人孝敬有加, 她要吃什么, 就给她买什么, 冬天还给老人买洞天长春膏、十全大补膏进补; 春暖花开日, 则带老人去旅游。在他们的带动下, 孙辈、重孙辈也加入敬老“大合唱”。没事的时候, 老人就和重孙玩开小汽车, 白相绒毛玩具, 屋里时常飘扬出笑声。说着老寿星从枕头边拿过一只“福娃”绒毛玩具, 让记者拍照留念。谈起她的生活情况, 老人满意地说: “我女儿很孝顺, 不管是吃的、喝的, 都安排得不错, 全家都对我很好。政府和街道对我也很关心。”

近年来, 橄榄油因其保健功效而备受推崇。但再“健康”的油, 也需要注意每天的摄入量。否则, 不但发挥不出其保健功效, 还容易带来其他健康隐患。

橄榄油是人类历史上最古老的食用油之一, 是营养素保存最完整的油脂。无论凉拌还是烹炒, 其略带橄榄味的独特气味都能给人带来清新的口感。橄榄油富含不饱和脂肪酸, 有利于降低血液中的“坏胆固醇”, 升高“好胆固醇”, 对控制血脂有益, 这已逐渐为众人知晓。

尽管橄榄油有很多保健功效, 但和其他食用油一样, 每百克含 99.9 克脂肪和 899 千卡热量。因此, 吃多了也同样对健康不利, 同样会造成肥胖等问题。

橄榄油每天食用不宜超过 30 克, 最好限制在 25 克以下。

市场上常见的橄榄油, 可分为特级初榨橄榄油、初榨橄榄油和普通橄榄油。其中特级初榨橄榄油营养素保存最好、质量上佳, 是首选。

不少人在吃橄榄油时也有个误区, 认为橄榄油只有做凉拌菜才能保住其营养。其实不然, 它完全可以用来炒菜, 只是油温不可过高, 煎炸不宜。



向股骨头坏死、颈腰椎间盘突出、膝关节、骨质增生患者捐赠通知

上海福顺堂现向以上患者捐赠康复器控制器一台(康复器所需按摩包、理疗包费用自理)。凡经正规医院确诊为以上病变的患者请携带 X 光片或报告单前来办理捐赠手续。上海福顺堂将常年开展指导、跟踪服务。

普鲁药监械(准)字 2010 第 226014 号 普鲁医械广审(文)第 2011090004 号 普鲁药监械(准)字 2010 第 226018 号 普鲁医械广审(文)第 2011090005 号 普鲁药监械(准)字 2010 第 226017 号 普鲁医械广审(文)第 2011090006 号 普鲁药监械(准)字 2010 第 226016 号 普鲁医械广审(文)第 2011090003 号 请详阅说明或在医务人员指导下购买和使用 太原祥泰健康产品研究所(有限公司)

马上梳, 立刻黑, 随时梳, 随时黑
铭佳® 清水一梳黑™ 选用首乌、丹参、天麻等 17 味名贵天然植物的精华成份制成。
安全: 天然本草植物着色, 养发护发, 不含苯胺类有害物, 只黑头发, 不黑头皮。
方便: 随时梳随时黑, 只需几分钟, 白发全无踪, 用水洗过后, 水还是清的, 头发却乌黑亮丽。
持久: 铭佳® 清水一梳黑™ 不仅有立刻变黑的效果, 而且还能长久保持黑亮发色, 耐洗不易褪色, 让发色真正变得黑亮健康。
实惠: 一盒能用几十次, 每次不到 3 元钱。
放心: 经国家卫生部门批准检验, 各项指标合格, 批号: 卫妆特字 2003 第 0449 号
承诺: 用后不满意, 一周可办理退货

好消息

即日起至 2011 年 11 月 20 日, 每日前 20 名打进电话者均可获买一送一(同品)特大优惠。
一梳黑热线
021-56066393
专卖店: 人民广场武胜路 441 号(洋海保健品店/近黄陂北路)

XF-300 型男
性功能治疗仪适用于阳痿、早泄、阴茎短小及中老年阴茎萎缩、非细菌性慢性前列腺炎的辅助治疗, 不用于器质性病变的治疗。本市乌鲁木齐中路 12 号(华山医院住院部 2 号楼底楼外: 上海康林仁和医疗用品有限公司)有售, 拨打 021-56094442 可咨询产品详情或预约免费送货。
特别提示: 购男性性功能治疗仪免费赠送男性健康手册及 VCD 使用指南一套。

请仔细阅读说明书或在医务人员的指导下购买和使用。注册证号: 国食药监械准字 2009 第 3210636 号 康林械广审(文)第 2010110007 号
禁忌症: 1. 再生障碍性贫血患者; 2. 包皮不能顺利上翻者; 3. 精索静脉曲张患者; 4. 腹股沟疝气患者; 5. 阴茎损伤者; 6. 精神分裂症患者; 7. 佩戴心脏起搏器的患者; 8. 精神病患者。

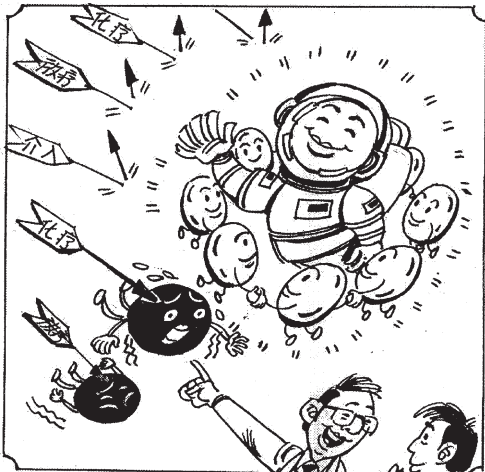
上海医药广告有限公司
投放热线 62828465 62805587

《治愈癌症的国际前沿报告》

——美国、法国、意大利、日本、韩国等全球发达国家医学界广泛应用, 《中华肿瘤》、《中国新药》、《中国生化药物》、《柳叶刀》等国际著名医学期刊刊载的癌症辅助治疗方案。

● 癌转移不是癌的晚期现象, 有些早期很小的癌症已经有很强的转移潜能, 癌转移的干预应在早期进行, 晚期干预, 即使华佗在世也难奏效。

● 手术并不意味着彻底根除癌症, 术后约 10 万-1 亿个残癌仍会随血液和淋巴到处游动, 术后应及早介入防复发与抗转移。



- 保护正常细胞及脏器
- 杀灭癌细胞
- 好比为正常细胞穿上了超级防护服

● 放疗后, 有的肿瘤会缩小或消失, 但是一段时间后, 不少病人会很快出现癌转移与复发, 且恶化迅速。

● 单药化疗的有效率为 10%-20%, 最好的化疗联合用药, 靶向治疗的有效率为 20%-40%。化疗还有“反作用”, 化疗可以促进癌细胞的侵袭与转移。

● 如果介入不能杀死全部癌细胞, 那么残余的敌人会变得更加恶性与疯狂, 使用更激进的方法求生存。

● 肿瘤新生血管是病人死亡的主要原因, 如何降低新生血管生成数量, 断绝肿瘤所需的血液与营养?

本书为您提供解决方案, 介绍一种全新的, 在放、化疗期间抵消“反作用”, 使化疗及放疗靶心锁定, 精准打击, 提高治疗效果; 在手术及介入后, 不仅针对残癌细胞, 还抑制肿瘤血管生成, 切断营养供应, 让肿瘤饿死。真正实现了我们所期望的“1+1>3”的疗效。这种获得全球各国医学界广泛认同并推广的方案, 您想要深入了解吗?

世界卫生组织上海健教中心慢性病预防及干预宣教基地、上海若佐医药科技有限公司向癌友免费赠阅, 为您解析美国癌症患者 5 年生存率 80% 以上, 而上海仅 30% 左右的差异之所在, 助您顺利走向康复!

免费赠阅

51583099



(ISBN978-7-5601-7074-9)