

# 「长寿木板」短一不可

◆ 毛頌贊

用多块参差不齐的木板箍成一只木桶,再用此木桶盛水,显而易见,木桶盛水多少,并不取决于长的木板,而是取决于最短的那块木板。换句话说,最短的一块木板的长度是影响木桶盛水量的决定因素,成了限制因子。如果要使木桶盛更多的水,并不是要将长的木板锯掉一些,而是要将短的木板适当加长。这就是“短板效应”。

比如,人体是一个复杂的有机体,是由十大系统所构成的整体,也有点类似于一个木桶。因而中老年人的健身锻炼就不能太偏重于一种锻炼方法,宜采用几种健身锻炼方法进行综合的全身锻炼,使我们的各个系统的功能都能得到有效的锻炼。这样,各系统的“每块木板”的长度都得到增长,增加“木桶”盛水的容量,全面增强个体的体质和健康水平。

又如,营养最重要的是“完全”和“均衡”。人体细胞只有获得了它所需要的全部营养,才可能健康地生存,身体才不会生病。营养光全面还不行,还要均衡。人体需要59种营养素,就像一个木桶用59块板组成,如果少了一块,这只木桶是盛不了水的。如果有了59块板,但是其中一块只有一半长,那么这只木桶只能装半桶水,装不满一桶。这就是均衡的概念。给细胞提供营养也是如此,绝不能有一种营养没有或分量不足。

生命亦然。有人把生命比喻为一个木桶,它的盛水量是由各块木板综合决定的。人必须关注综合因素才可以延年益寿。例如,老有保障、适量锻炼、勤劳好动、空气清新、家庭和睦、富有爱心、

处世乐观、兴趣多多、生活规律、睡眠充足、合理营养、平衡膳食、戒烟少酒、讲究卫生、定期健康检查、学习健康知识、积极防治疾病等等。当然,还要加上遗传基因好、社会关爱、政府扶助等因素。每个人所需要的以上各种“长寿木板”不可有一块短缺,在于所有木板的共同长度,这个原则是肯定的。任何一块“长寿木板”的缺失、毁坏,任何一个环节出了问题,都会造成短板,都可以影响健康,木桶中的生命之水就会流失,轻者使人疲劳和活力不足,重者降低免疫功能,容易引起多种疾病;一旦生命之水流失殆尽,人的生命也就终止了。

人活百岁不是梦。截至2010年8月1日,全国健在的百岁老人已达到43798人。但是为什么大多数人活不到百岁呢?甚至有不少人英年早逝呢?这就是“短板效应”的缘故,“短板效应”就能解释人为什么活不到理论上的“天年”。人体包括脑在内有几个重要功能器官,比如心、肝、胃肠、肺、肾等内脏,在漫长的生命活动中,其中任何一个器官功能衰竭,都会成为“木桶上最短的那块木板”,人的生命活动也将终止。专家认为,老年人时一定要加强各个方面的养生保健,注意经常修缮生命木桶。可以认为,寿命,得靠自己延长,要相信自身蕴藏的潜力,扬长避短,好好保养,这样才能达到延年益寿的目的。

最后借用我的老师、流行病学专家、复旦大学公共卫生学院前院长俞顺章教授的一句话作为本文的结束语:“生命是美好的,要善待生命,注意身体健康。”



## 瓜豆入伏最相宜

◆ 宁蔚夏

夏天,瓜、豆不仅是应时营养辅食,也是适时保健佳品,尤其在暑热难当且潮湿多雨的伏天,就清热利湿而言,瓜、豆堪称首屈一指的“济世良药”。

在伏天高温环境中,人体内热炽盛,汗出不断,处于火旺而缺水状态。冬瓜、西瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜等瓜类,不仅含有大量的水分,而且大多性味寒凉,水能克火,寒可清热,能够有效补充人体水分的缺失,祛暑降温,生津止渴。不少瓜类还有利尿作用,可通过小便排遣体热,降低体温,清解体内热毒。另外,瓜中含有较为丰富的营养物质,可以

弥补夏日人体养分的不足。

盛夏,人体新陈代谢加快,蛋白质消耗增加,由于消化功能下降,又使蛋白质摄入减少,体内呈现出负氮平衡状态。各种豆类如豇豆、青豆、扁豆、蚕豆、绿豆、赤豆等,含有品质优良且十分丰富的蛋白质,可有效补充体内蛋白质的不足,满足机体代谢需要。暑多挟湿,伏天已进入古称长夏季节,空气湿度增高,湿易伤脾,湿热交蒸,人常感到头昏身重,四肢无力,食欲不振。豆类多具有健脾利湿功效,伏天食用,能够有效缓解上述湿遏热伏的表现,令人神清气爽。

# 冠心病病人养血可以强身

◆ 汪训之

1980年我患冠心病,由于心情紧张,越怕病,越易发病,急诊两三天一次,半年先后住院4次。后来我边医边注重养生。最近10年心律齐,不心悸,无心绞痛,不用急诊,更无需住院。我今年97高龄,似已“残年”,但未必“风烛”。我精神饱满,腰不酸、背不弯、脑不笨,轻松写文章。亲友看我前后判若两人,以为我有什么“秘密武器”。其实我的方法是:“三分治,七分养。”因为冠心病病因在血管,血脂高,粘了、堵了,造成心脏缺血,心律失常。需要医生治血,病人养血,三七“分工”。血液干净不粘,血管通了,心律正常了。我养血分五个方面:

一、慎饮食。管牢我的嘴,防病从口“食”。少吃高饱和脂肪酸食品(如肥肉),它留在体内不易分解代谢,升血脂,粘血液,硬化血管。不吃反脂肪酸食品(如人造奶油),因为它对血管的伤害是“双向”的,既会增加血液中的坏胆固醇,粘血液,成血栓;又会减少血液中能降脂的好胆固醇,增加冠心病发病风险。家庭等用高温油烹饪也会产生反式脂肪酸,改用蒸、煮可以养血。平日常吃大蒜、洋葱、黑木耳、香菇、番茄、胡萝卜、海带等降脂养血。去年10月我体检,常规血液和尿液指标全合格。

二、多走路。走路可以推动全身50%的血液流动,恢复心脏功能。

三、少发怒。医学研究表明,发怒、生气能使动脉血管突然变窄,影响心脏供血。“笑一笑,少一少”,使肌肉放松,扩张血管,增加心脏供血。

四、按经络。中医认为经络是运行全身气



血的通道。按经络可以补气,气是推动血液流动的动力。人体心经和心包经是治心脏的。其中劳宫穴治心脏供血不足;内关缓和心绞痛。经常敲打心包经,益气养血。常按经络,气充足强身体,兼治其他疾病。

五、常吸氧。吸氧可以促进血液循环,便利心脏恢复功能。一旦发病,通过深呼吸增氧引血,缓解心绞痛。平时多做有氧运动,也能增氧养血。

我养血初衷为治病,结果脱“病”又强身(已多年无小毛病)。想起上海市卫生局普及防治血管病知识讲座的主题是“保持血管通,生活更轻松”。我对你说:照亮我“残年”轻松生活的不是“风烛”,是血管通畅的鲜血。

## 多吃反式脂肪 脑组织萎缩

◆ 爱妮

医学界鼓励人们以健康饮食来预防疾病,原来“健脑”也是可行的。

美国波特兰奥勒冈健康与科学大学一项研究,以化验血液内营养素,配合脑功能测试及脑扫描,分析长者的脑部健康。结果发现,饮食均衡的长者,脑功能表现较佳。

研究第一部分,找来104名平均87岁的健康长者,透过血液检查了解其饮食习惯,并以记忆力及思考测试,评估其脑功能。结果发现,血液内含维他命B、C、D、E较高的,脑功能测试成绩较佳,并以含奥米加-3脂肪酸最

多的,得分最高;至于得分最低的,则是血液内含反式脂肪酸较多的长者。

研究的第二部分,是在他们当中找来42人接受脑扫描,结果血液内含维他命与奥米加-3较多的长者,其脑部体积最大;相反,含反式脂肪较高的,其脑体积较小,反映出萎缩迹象。

研究组强调,虽然此结果反映了营养有助保护脑部,但最佳的摄取方法是从日常饮食开始,如多吃新鲜蔬果及鱼类。至于有害的反式脂肪,常见于蛋糕、饼干、炸物等经高温烹调的高脂食物中。

## 智能手机使人失去想象力、新奇感

◆ 蒲昭和

如今,手机功能集合阅读、聊天、网上购物等,已从简单的通信工具向智能化发展。

最近研究表明,一切从手机中获取答案,人的快乐感会降低。比如,以前你要找到一家餐馆,你会穿街走巷,打听、寻找、辨认,还能顺便看看街景,现在只需按几下手机查到地址,直奔而去。专家认为,这样的结果没有了“新奇”的效应,如今智能手机能带给你快捷、方便,同时也让人丧失了思考的动力。

快乐总是与过程相伴,当你在追寻目标的过程中,你会怀揣一种预期,会不断思考,在实践的历程中,你有艰辛、欣慰,更有成功后的喜悦。而手机快速查询功能,所有想法都在手机平面上预置,这恰恰削弱了人的想象力,缺乏些幻想,更减少了享受“意料之外”的乐趣。

智能手机也容易让年轻人焦虑、成瘾。比如,离开手机,很多人会觉得极不方便。在有的人心目中,智能手机就是他们的一切,整个生活都装在了里面。一旦手机丢了或者断电,他们会焦躁不安,会感觉自己与这个世界一下子切割开来了。有些人担心,如果没有连网,没有及时开机,或者忘了充电,自己就会错过什么。据美国最新调查发现,每位智能手机用户平均每天必须查看手机30多次,有人

甚至每10分钟看1次,不看就心慌、焦虑。英国一机构调查显示,有60%年轻人和37%成年人对手机“高度上瘾”,其中六成多的智能手机用户睡觉也拿着自己的手机,三成的用户在移动中会不断查看手机。

智能手机这个“没有人情味”的工具,不仅让“现代人已经不喜欢认真思考”,而且更多年轻人因对手机的过分依赖使得他们与周围的世界断开联系,包括与自己的亲朋好友。当一个人“彻底被智能手机绑架了”,不喜欢去积极思维,甚至令亲情疏远,这样的结果,的确令人深思!

