#### 金色池塘 / 长命百岁 新民晩報



■ 长寿有因

# 不吃饭的长寿老太

文摄/何沛忠

本小区有位95岁的老太,中餐、 晚餐各喝一杯黄酒,下酒的是素菜,喝 酒完毕不吃饭,更不吃鸡鸭鱼肉;早餐 是一杯牛奶一个素菜包。偶尔兴趣来 了,包几个春卷油锅里炸炸,吃得挺有 味;清明到了,炒一小碗螺蛳下酒,算 是开荤了。整年的进食如此而已。

人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得 慌。她一年到头不吃饭,全靠早餐一只 素菜包,充其量只不过半两粮食,其他 连保健品也不吃,难道不怕营养不良, 影响身体吗? 嘿,老太身体健朗着呢! 她除了行走比较缓慢,却是头脑清醒, 思路清晰,记忆力强,说起话来谈吐不 俗,尤其说起她的往事来,便是口若悬 河——她能一字不漏地背诵孙中山先 生的遗嘱,且速度之快,令人刮目。

老太名叫徐青涛,解放前曾是广 播电台的播音员,那时的滑稽大师杨 华生、笑嘻嘻等滑稽演员,在电台表 演节目,就是由她主持的;她亦当过 《电影杂志》的记者,当年的秦怡、白 杨、韩非等著名电影明星、都是她的 采访对象,至今尚保留着由她撰写文 章的《电影杂志》呢。到了解放以后, 徐青涛才改行,当了新昌路小学的班 主任,兼语文教师。她的学生桃李满 天下,其中不少是高官和大款,为她 设宴做八十大寿、九十大寿的学生, 足足坐了10桌之多。

如今老太年事已高,孝顺儿子为 她请了保姆,然而她眼不花耳不聋,不 用戴老花眼镜,能自己动手裁剪,穿针 引线缝制衣服,有时还能亲自上灶台, 烹调自己爱吃的菜! 至于如何保养身 体,她最爱孵太阳,在适时的季节里, 只要红日高升,她让保姆陪着,到小 区的避风处去享受阳光。

不可思议的是徐青涛老太的身 体,为什么如此健康呢?也许是她年 轻时的底子厚实,身体本来就挺棒! 非也! 在徐青涛当小学教师期间,患 过不少病, 在她身上的刀疤可以作 -从甲状腺、阑尾炎,以及子宫、 输卵管、胆囊,统统都被医生切除了。 她风趣地说,我的肚皮是装拉链的, 腹内许多"零件"被掏空了! 按照惯 例,像她这样,通常称之为半条命,可 恰恰是长寿命。

更令人惊奇的是,自从实行医保

卡,徐老太拿到医保卡后,直至今日, 她从不去医院,也从不服药。医保卡 上仍然保持着"0"记录的处女状态。 她说我血压正常,心肺正常,头不痛 脑不热的,也从不患感冒,要医保卡

笔者行文至此,觉得匪夷所思,因 为她不去医院,不接触医生,对于她的 许多为什么,也就无从得知。

如今人们生活水平提高了,都 比较关注健康,社会上也更关注老 年人如何养生,于是一些报刊杂志 刊登有关保健文章;在各地的电视



# 骑车健身效果好

文/傅军

英国皇家医学院的一项调查报告指出。 经常骑自行车可以使那些患有神经官能症 和肥胖症患者,变成身心健康的人。调查还 显示,每周能坚持骑车30公里以上者,可以 有效降低50%左右心血管疾病的发生率。 由此可见,老年人完全可以根据身体健康的 具体状况,适当选择通过骑自行车来进行健 身锻炼,同样可以达到延年益寿之目的。

从理论上来讲,由于自行车运动的特殊 要求,手臂和躯干多为静力工作,而双腿则为 动力工作。骑车时在体内血液进行重新分配 时,下肢的血液供给量相对较多,心率的变化 也会依据双腿蹬踏动作的速度快慢而不同。此 时,由于身体内部急需补充养料并排出废弃 物, 所以心跳频率往往要比平时增加 2~3 倍。 如此反复练习,就能使心肌发达、心脏变大,并 且心肌收缩有力,血管壁的弹性也随之得到增

强,从而使肺的通气量增大,肺活量增加,肺的 呼吸功能也得到提高,最终达到健身效果。

有人倾向于长时间骑慢速车,这样的运 动一般比较轻柔,因持续时间长会燃烧掉更 多脂肪;而如果选择快速骑车的话,机体主 要通过糖原无氧酵解的方式来提供能量,可 提高全身尤其是大腿肌肉的无氧运动能力。 同时意味着剧烈运动后的身体不适感会被 推迟,从而更有助于从事更高强度的运动。 如果骑行速度为中速的话,骑车者的心律往 往会控制在最大心律的65%~85%之间,锻 炼心肺功能的效果则更加明显,总而言之, 车速快慢其健身效果各有所长。

在一篇题为《史上最有效十大减腹动 作》的文章中,排在首位的就是"踩单车动 作"。因为这个运动方式可以对"腹直肌"(从 胸廓延伸到骨盆, 当腹肌收缩时, 腹部被向 内拉。在腹肌共同作用下,可使人体躯干向 前或向侧面运动甚至扭曲)和"外斜肌"(说 白了就是腰部,起于下8根肋骨外面,各肌 齿与前锯肌、背阔肌的肌齿互相交错,后下 部纤维止于髂嵴, 张于剑突与耻骨联合之 间)均能起到很好的锻炼效果。

如果家中无自行车可骑, 但也想通过 "踩单车动作"来锻炼,可依照以下步骤进 行,同样也有效果。首先,仰面躺在地板上, 双手交叉抱在头后;其次,双膝向胸部收拢, 将两肩胛骨慢慢提离地板,但不拉动脖子;再 次,左腿伸直,与地面成约45度角,同时将上 身扭向右边,使左肘部向膝盖靠近;第四,恢 复到原来姿势后马上改换右腿,使右肘部向 左膝盖靠近;最后,左右轮流,像踩单车的动 作一样,建议坚持每次做12~16次即可。



台也辟专栏,由专家传授养生之道,老 年人应该吃什么,不应该吃什么……

相信专家所言,是有一定理论根 据的,也许适合多数人群;但对个别 人来说就不一定了。近几年来,经常 从媒体上获悉:老年人的饮食各有千 秋,有的老人,一个月要吃3斤大白 兔奶糖;也有的老人,天天要吃红烧 肥肉;更有山村百岁老人,整年吃素, 还能下地干活……上述这些老人的 饮食习惯,如用专家之言去对照,显 然是不可取的, 然他们恰恰健康长 寿。也许这是共性和个性的关系-各人的情况不同,不能强求一律。

再说徐青涛老太,她就是从个性 中分离出来的,具有个性的个别现 象。由此可见,老人为了健康长寿,在 饮食起居方面, 觉得怎样适应自己, 就无须拘泥于专家是怎么说的。徐青 涛老太,便是活生生的例子,根据她 目前的健康状况,要成为百岁老人, 只需五年时间,便指日可待。



## 身材微胖

### 文 / 王瑞良 有利长寿

常言道,千金难买老来瘦。一些医学专 家也一直警告说,肥胖人士存在着健康风 险。然而,日本东北大学医学研究生院最近 公布的一项研究报告,对此提出了挑战,认 为太瘦更为危险, 微胖的人才有利于降低 患病风险,延年益寿。

由日本厚生省支持的这项研究, 历时 12年,对象是日本北部宫城县的5万名40 岁至79岁的民众。研究结果显示:40岁时 的体重略为超重的人可以比偏瘦的人多活 6至7年,而后者的平均预期寿命要比肥 胖人士少大约5年。

对此,参与研究的一位副教授栗山信 解释说,"我们本来就认为瘦人的预期寿 命是较短的,但没有想到差距会如此之大。 过去, 许多人把瘦人寿命较短的原因归咎 为他们都不健康,或都吸烟,事实并非如 此;瘦人寿命较短的主要原因是,他们更易

患肺炎等疾病,且他们的血管更易破裂。

但栗山信一同时又警告说, 他并非要 建议人们随心所欲地去进食。他说,"我的 本意是,瘦人要努力达到正常体重水平;而 对于体重正常的人来说,增加脂肪并没有 什么好处。

那么,怎样来衡量一个人的体重水平 是否正常呢? 研究报告根据身体质量指数 (BMI) 将年龄为 40 岁的研究对象分为正 常、偏瘦、微胖和肥胖4个级别。身体质量 指数的换算方法是:用体重数(以公斤为单 位)除以身高(以米为单位)的平方数。身体 质量指数的正常范围为 18.5 至 25, 低于 18.5的为偏瘦,在25至30之间的为微胖, 超过30的则属于肥胖。以某人为例,如果 体重为51公斤,身高为1.70米(平方数为 2.89), 那么他的身体质量指数就是17.6, 属于偏瘦级别,应引起重视。

### 寻亲公告

为了维护儿童的合法权利,现将有关部门移送来的走失儿童情况进行公告。请走失儿 童亲属自公告之日起60日内,持有效证明联系认领,如逾期无人认领,视作弃儿安置。 联系电话: 53019670



编号: 20140405 性别: 男 年龄: 8岁左右 特征: 身高 140cm, 弱智,活动好 捡拾时间: 2014.4.6 捡拾地点: 九亭镇同 利路161号



编号: 20140406 性别: 男 年龄: 4岁左右 特征: 身高 97cm, 正常儿童貌 捡拾时间: 2014.3.30 捡拾地点: 南京东路 819号



编号: 20140407 性别: 男 年龄: 8岁左右 特征: 身高 125cm, 能走,不能交流 捡拾时间: 2014.4.6 捡拾地点: 南京东路 789号一楼



编号: 20140408 性别: 男 年龄: 8岁左右 特征: 身高 128cm, 右侧眉头有一颗痣 捡拾时间: 2014.4.8 捡拾地点: 市儿童医 学中心门口

# 献给中老年人的健康秘籍 ——最后400本

有的男性疾病患者吃药打针, 甚至 手术都不管用;有的人却仅仅只是正常 的食疗调理很快就能好; 有的男性不到 50岁就一蹶不振;有的到了80岁却仍能 游泳、打球.....

易患男性病的人会思考: 男性疾病 是怎么发生的? 为何有的人不得病,而 我却百病缠身?



为普及科学防治知识,健康书籍 《男性健康之道》,面向本市无条件免 费发放。该书揭示了男性疾病根源,器 官的病变、衰老真相。该书还详细列举 了各种常见前列腺疾病及防治新方法, 目前已有数十万患者朋友,通过阅读此 书获益匪浅。

本次赠阅纯属关爱活动,不收取任 何费用,如发现工作人员在赠书过程中 收取任何费用,请拨打400-857-1188 举报,查实有奖。接受社会各界人士

领书电话:400-857-1188

主办方, 陕西今正药业有限公司ISBN, 978-7-5152-0267-9