



长寿有因

上海滩上的最年长的寿星是今年 115 岁的李素清老太太，而沪上第一男寿星则是居住在普陀区真如镇的秦茂堂老先生，他今年高寿 112 岁。这可是一个值得上海男同胞欢庆鼓舞的年龄，因为最年长男寿星是苏局仙在上世纪九十年代初创造的 110 周岁，以后的“上海第一男寿星”从没有突破过此纪录。如今鲲鹏直上九重霄，秦茂堂轻松跃过了此门槛，打破了这个魔咒，把“上海第一男寿星”的年龄提高了，可称得上是盛世上海的一则长寿佳话。秦茂堂已连续三届荣获“上海市十大寿星”称号。

秦茂堂 1902 年 4 月出生于江苏省无锡，迄今已是实足 112 岁。他十来岁时只身到上海学生意，因人聪明勤快，不出几年，不仅人在大上海立牢了脚跟，而且自己开了一家裁缝店，做起了小老板，生意蛮好。后来公私合营，进入上海蓝翔服装厂，在门市部从事服装销售工作，直至退休。

秦老先生家居住在五楼，这是一幢老式的多层建筑，没有电梯，长长的水泥楼梯盘旋而上，而老寿星每天就是从这长长的水泥楼梯上下进出的。那天，秦老上身穿着件汗衫，下着浅着长裤，头发花白，面色红润饱满，双眼炯炯有神，看上去顶多 80 岁左右，毫无老态龙钟之态。

他的手腕上戴着手表，我们问他现在几点钟了？他抬起手来看了看手表，说：“九点五十分！”好眼力，偌大年纪，报时还真一分不差。据其女儿说：老人前几天患了病毒性感冒，否则，他早下楼去，跟人家茄山河了！

可能是职业关系，秦老年轻时做裁缝师傅、当营业员，经常与人打交道，因此养成了喜欢与人交流的习惯，用上海闲话讲，就是茄山河。每天上下午各一次，他会自己走下楼去，在小区里活动活动筋骨，与熟悉的打打招呼，然后走到凉亭中，或是邻居搬出一只藤椅，坐下来与人茄山河。茄山胡的话题，自然少不了“话当年”，不过主要还是社区新闻。由于他看电视，注重三看：看京剧，看历史剧，看古装戏，因此许多话题由此生发出去。每当此时，老寿星兴高采烈，神情焕发，谈到高兴处，他会眉飞色舞，开怀大笑。

秦老平时心态平和，与世无争，脸上总是笑嘻嘻的，讲话轻声静气，一副“大肚能容天下难容之事”的弥勒菩萨相。平时，家里子女送的补品和点心，长年不断，自己吃不完，他就分发给邻里的小孩，有时外出，看到好吃的食品，他也忘不了给邻里的小孩买一些，因此左右邻居都喜欢与他茄山河。

他的生活有点像时钟，走得十分标准，很有规律。早上六点起床，先吃早茶，有饼干、点心，八时早餐；中餐后要午睡一小时；晚餐后看看电视，晚上七时要洗个澡，就是大冷天，也照洗不误。八时上床睡觉。这样的生活规律，一年四季雷打不动。不过，天有不测风云，去年老人在沙发上用脚勾东西，不慎摔了一跤，造成股骨颈骨折，活动大受影响。

日常护理老人的是他的三女儿秦冬兰。尽管她自己身体也不好，怕烦，但是她依然尽心照顾老人。她说：我是毛泽东时代成长起来的人，父母的养育之恩不能忘。父母老了，小辈理当照顾，因为老人的今天，就是我们的明天！



颐养妙招

今年 6 月 17 日，英国女王伊丽莎白二世，在白金汉宫度过了她的 85 岁生日。虽已步入高龄，但女王的身板依然出奇的硬朗，几乎没怎么去医院。伊丽莎白女王在养生方面的许多好经验、好方法，值得大家学习和借鉴。具体可归纳为以下三点：

**一是生活有规律，饮食注重少而精** 每晚 11 时准时就寝，早晨 7 点 30 分按时起床，这是女王数十年来雷打不动的作息好习惯，即便出国访问或旅行也决不会改变。夜晚无论参加什么活动，只要一到 22 点，女王便会先行离开，以确保在 23 点准时就寝。每天早晨，当女王刚从睡梦中醒来后，不会马上起床，而是在床上再躺上半个小时，做一套自编的简易健身操后再起床。女王的日常饮食也很有规律，并且对进食量也

# 伊丽莎白女王养生“三秘诀”

文 / 拂晓

有着非常科学严格的限制，做到定时定量，注重少而精。无论是平时家庭用餐还是参加各种宴会，那怕是再诱人的美味佳肴，女王也至多吃上一两口。由于长期一直坚持少而精之原则，女王目前的体重仍然保持在 50 公斤左右，基本上与刚结婚时相差无几。

**二是热爱生活，永远保持年轻心态** 伊丽莎白女王生性格格外开朗、幽默，浑身上下没有丝毫暮气。自 1952 年登上王位宝座以来，在长达 62 年期间，她总共应邀出席了 3 万多场授勋庆典，亲自撰写了近 5 万张贺卡，历经了 11 位首相的轮换，出访过 100 多个国家，总行程约 80 万公里，相当于从地球至月球距离的一个来回。

**三是经常适度运动，保持旺盛的生命力** 伊丽莎白女王有一套自己独特的健身方法。

在繁忙的工作中，只要一有空闲时间，哪怕仅有短短的 5 分钟，她也会马上脱去鞋子，把双腿高高搁起，喝上一杯茶，借此来放松全身。就女王的这个养生之道，与相关养生专家的观点不谋而合。专家们研究认为，当一个人的双腿搁起高于心脏位置之时，双脚及腿部的血液会缓缓流回心脏，及时补充氧气，以使原来绷紧的肌肉及时得到放松，同时也更有利于心脏的强健。就此，养生专家特建议大家，尤其是已上了岁数的老年人，最好能坚持每天搁双腿 2~3 次，每次 5~10 分钟即可。另外，在空闲时间，伊丽莎白女王还喜爱做拼图和填字游戏，并喜欢猜谜儿，以保持大脑始终充满活力。每天下午 2 点半，女王都会准时来到白金汉宫的后花园散步，甚至连骑马竟然也是女王经常锻炼的内容之一。



益寿新知

## 体重超重者易患癌症

曹淑芬

一项对 500 万名英国成年人所进行的研究显示，体重超重者更易患癌症。该研究呼吁应采取更严格的减肥措施。

伦敦大学卫生与热带医学院的研究人员利用全国性的数据来记录这项研究，研究对象为 524 万名、16 岁以上且接受研究前没有癌症病史的人。研究人员对这些人的健康状况进行了平均 7.5 年的跟踪调查，在此期间有近 16.7 万人患上了某种癌症。

研究结果显示，BMI 数值每增加 5，患癌症的风险就会明显增加，其中子宫癌增加了 62%，胆囊癌 31%，肾脏癌 25%，子宫颈癌

10%，甲状腺癌 9% 和白血病 9%。

研究人员还发现，即便是在正常的身高体重比范畴内，BMI 越高，患癌风险也会越大。但是，BMI 数值偏高的人患前列腺癌和绝经期前患乳腺癌的几率似乎略低。

研究人员还指出，BMI 对不同种类癌症的影响有很大不同。比如，BMI 越高，患子宫癌的风险就会大幅增加；但对于其他种类的癌症，患病风险仅有小幅度增加，甚至根本没有影响。而对于绝经期前年轻女性所患的乳腺癌，甚至出现 BMI 越高患病风险反而越低的情况。



节气养生

## 初秋入睡睡前关好窗

文 / 曾闻

目前正处于初秋季节，许多市民在晚上睡觉的时候，仍习惯于开窗睡觉，因此，一些腹泻、感冒、头痛、风寒及有关的病痛日益增多。专家提醒，秋季开窗睡觉虽然使空气可以流通，但是，也会诱发一些疾病。因此，在秋季睡觉前可适时地开窗，但睡觉时还是关好窗户为宜。

笔者一位 60 多岁的邻居，从夏天到现在一直开窗睡觉。然而，最近经常拉肚子，刚开始还以为自己吃了什么不干净的食物，但是一连几天还是这样。于是来到医院就诊，当医生了解了她的一些生活习惯之后，告诉他晚上回家只要把窗户关好睡觉就会不治而愈。结果回到家里，他按照医生的建议——晚上睡觉前关好窗户，没过几天，拉肚子的症状便消失了。

秋季夜晚开窗睡觉，易受秋风侵袭。腹部和脚底受凉后就会引起腹泻或胃部不适等症状。



食饱不可睡，  
睡则诸疾生。

——明·高濂

《遵生八笺·延年却病笺》

（今译）饱食之后不可立即去睡觉，因这易致食物积滞引发一些疾病。

中华养生  
妙语箴言