健康+

人类无限制吃等于自掘坟墓

少吃点，活到120岁不是梦

目前，在2015幸福9号·新民智能+养老高峰论坛上，专家表示，理论上人类预期寿命可在140岁左右，但由于各种原因，人类目前平均寿命远没有达到这一目标。如今，因肉、油、盐食用过量导致的慢性病已使个人、家庭、社会不堪重负。因此对于现代人而言，采取限制能量摄入的饮食方式，可以预防生活习惯病的发生，并促进人体健康、长寿。在目前人类逐步活过100岁的基础上，少吃活到120岁不是梦。

限制饮食 助延缓衰老、实现长寿

国家“973”项目首席科学家、复旦大学中西医结合研究所所长、华山医院中西医结合科主任董竞成教授介绍，限制饮食是迄今除遗传操作之外，唯一被公认的延缓衰老方法。而且，近年来发现的一些长寿老人，除其他原因外，普遍都有控制饮食的习惯。他表示，通过对摄入的饮食量进行控制，最多可将昆虫和老鼠的寿命延长50%，相当于将人类的寿命延长到160岁。董教授强调：“不会吃饭，等于用牙齿自掘坟墓。能量控制并不会导致营养不良，而是在保证营养状况好的前提下，不摄入过多的那部分。”

对此，上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任汤庆娅教授也表示，控制总热能摄入，防止肥胖是预防衰老的重要措施。她介绍，老年人随年龄增长体内瘦体组织减少而脂肪组织增加。美国有关报道显示，75岁老年人的基础能量消耗较30岁下降26%。因此，对于老年人来说应该吃得比以前少，不然会越来越胖。

汤教授建议，60岁以上老人每日推荐摄入1800—2200千卡，70岁以上推荐摄入1700—2100千卡，80岁以上推荐摄入1700—1900千卡。她表示，老年人的膳食应符合老年人供给量标准，防止热量过剩引起肥胖；食物应讲究多样化，合理搭配平衡；需少吃或不吃荤油、肥肉、油炸食品以及高胆固醇食品；提倡少量多餐，可分4—5次进食；应确保食物口感、软硬度适中，既适合老年人的咀嚼与吞咽功能，又能保持食物的风味；安静良好进餐环境能让老人享受进食乐趣；老年人应纠正自身不良嗜好，不能盲目地节制饮食。

汤教授说道：“借用希波克拉底的话来说，如果我们可以给每个人适量的营养和锻炼，不是太少也不是太多，我们会发现这是对健康最安全的方法。”

父母长寿 子女有三成几率长寿

董竞成教授介绍，根据细胞的分裂次数和分裂周期推算，人的寿命应在120—140岁。目前，上海地区女性平均寿命约85岁，男性约81岁，已达国际先进水平。董教授认为，在当今的生存条件与环境下，理性对待生命，注重科学养生，可以延长寿命至少10—20年。

董教授指出，父母长寿，子女至少有30%的可能性长寿。他提到，人的寿命由遗传内因、环境和生活习惯等外因共同决定。德国一研究机构利用15年的时间调查了576名百岁老人，结果发现其父母死亡时平均年龄比一般人多9–10岁。难道真的存在所谓的长寿基因吗？董教授说，在针对百岁老人的调查中，美国人、中国人都在4号染色体发现相似之处。据介绍，哈佛大学发现4号染色体里含有10个极重要的防止疾病的基因，似乎说明长寿老人是由于获得增强抗病能力的基因之故，但长寿基因是否存在还待探寻研究。“如果完全按照健康生活方式生活，那么可比一般人多活10年，即活到85岁以上。但若想再延寿15年—20年，那就是遗传基因起作用了。”

延缓衰老 应该从40岁就开始

衰老究竟是从什么时候开始的？董竞成教授解释说，其实早在生长发育期，也就是女性14岁、男性16岁时，衰老程序就启动了，调节免疫力的胸腺激素分泌量开始以每年减少0.8%–0.9%的速度递减，到80、90岁胸腺分泌已散失殆尽。他说道，50岁以后，老化速度加快了，变化明显了，在某一时刻，会蓦然回首感到自己确实老了，所以延缓衰老从40岁就应该开始。

董教授认为，延缓衰老的目标，在于最大限度地延长整个生命历程中的青春和健康的时刻而不是单纯地延长寿命。“‘人生七十古来稀’已成过去，延长寿命不再是人们的幻想和奢望，我们不仅要看到预期寿命的延长，更应着眼于老年人预期健康寿命的延长，要达到‘寿而康’。”

吴瑞莲

健康跟我走

夏季健康攻略之“水果总动员”

营养免疫学专家认为，每一种水果的营养价值和药用价值各不相同，如果在夏天有针对性地选购并食用水果，可以达到养生的功效。

现代医学认为，桃有补益气血、养阴生津的作用，可用于大病之后气血亏虚、面黄肌瘦、心悸气短者，同时是缺铁性贫血病人的理想辅助食物。桃含钾多，含钠少，适合水肿病人食用。火龙果中含有较多抗氧化效用明显的花青素，能有效防止血管硬化；提高对脑细胞变性的预防，抑制痴呆症的发生。此外，火龙果还具有预防便秘、促进眼睛保健、增加骨质密度、预防贫血和抗神经炎、口角炎、降低胆固醇、解除重金属中毒、抗自由基等功效。最新研究结果显示，火龙果果实和茎的汁对肿瘤的生长，病毒及免疫反应抑止等病症表现出了积极作用。

叶雪菲

新民健康会员服务中心联合晚宝旅游圈带您去著名中国桃乡无锡阳山品尝皮薄汁多、蜜汁清甜的阳山水蜜桃，去宜兴的竹海边揭开火龙果真正的生长“面目”。田园休闲、农耕体验加上现采现吃的水蜜桃，体验休闲、充满绿意的一天；或赏紫薇花、品茶文化，还能带上寓意吉祥的火龙果，感受充满诗意、幸福的两天。行程任你选，价格更优惠，新民健康会员报名拨打33190919热线可享立减优惠。

健康一招

睡前喝酒有助睡眠？专家教你走出睡眠误区

由于气温变化、日常起居变化等因素，夏季是失眠的高发季。尤其是中老年群体，本身睡眠时间就开始减少，再遇上睡眠就更苦不堪言了。于是，不少人开始尝试民间治疗失眠的土方法，睡前喝点酒、晚上睡不着白天来补觉、多躺在床上休息……同济大学附属同济医院老年医学科副主任医师李健表示，这些方法，特别对于老年人而言，都不可取。

老年人睡前喝酒 反而降低睡眠质量

有些老年人平时都有喝点小酒的习惯，又经常听别人说睡前喝点酒能够睡得更好，因而在睡前喜欢喝上几口。但李健指出，老年人睡前喝酒反而会降低睡眠质量。酒精可以抑制中枢神经系统，所以睡前饮酒有助于更好地入睡。但是，酒精的作用会扰乱整个睡眠状态，使人出现经常早醒、睡眠质量较低、熟睡时间缩短等问题。

此外，许多老人晚饭吃得早也吃得少，因而有时到了夜间临睡前会感到饥饿，不吃点不行，吃了又影响睡眠。李健建议，老人可尽量将晚饭安排在19时左右，晚饭后再吃点水果，或者在临睡前2个小时左右吃上1–2块热量高的小点心。

晚上睡不够 白天来凑不可取

许多人都对老年人白天打盹习以为常。对此，李健介绍，老年人退休后白天活动减少，而由于白天活动不足，常常影响夜间睡眠质量，表现为睡眠变浅、易醒、早醒，而到了白天却感到昏昏欲睡。因此，专家提醒，老年人要尽量坚持白天清醒状态，以保证夜间高质量睡眠。当然，李健也表示，在下午1–2点有睡意时，可少睡片刻，15–30分钟即可。

李健指出，健康的老人睡眠时间较成年人少，一般每天6–7小时。有疾病的老人则不然，特别是老年痴呆早期的老人，有白天爱睡觉，晚上睡不着的特点，这是脑功能减退的表现，随着脑功能进一步减退，痴呆老人越来越嗜睡，建议这样的老人及早就医。

此外，许多人认为，即使睡不着，躺在床上也是在休息。但李健解释，其实这是错误的，躺在床上睡不着，就应起床做其他的事情，如看书，看电影等。直到困了，再躺到床上。

叶雪菲

健康大数据

每年近百万人接受激光近视术摆脱眼镜

由中国规模最大的眼科医院集团、国内第一家IPO上市医疗机构——爱尔眼科医院集团主办的眼科技术发展论坛日前在上海梅赛德斯–奔驰文化中心圆满落幕。据悉，我国每年有近百万人接受激光近视术摆脱眼镜恢复正常视力。

中国LASIK手术创始人之一、国务院特殊津贴专家、博士生导师王铮，爱尔眼科医院集团准分子中心学科主任、硕士生导师孙同，上海爱尔眼科医院副院长、中国屈光学会专家蔡劲锋等国内眼科行业专家、学者在论坛上就眼科技术发展发表了主题演讲。

王铮在演讲中说，从2005年爱尔眼科在上海引进国内第一台航天科技成果——美国Intralase飞秒激光设备用于角膜屈光手术以来，十年间已有一百万人在全国80余家爱尔眼科连锁医院接受了飞秒激光手术得以矫正近视，恢复高清视觉。

蔡劲锋院长在会上表示，激光近视手术在国内已有20多年的发展史，每年有近百万人接受激光近视手术得以摆脱眼镜，恢复正常视力。在美国飞行员也接受这项手术，全世界包括欧美国家在内的各个国家和地区都在开展此项技术。很多医护人员自己本身也接受这种手术摘镜治疗。

蔡院长认为近视矫正手术中应用飞秒激光技术的最重要意义在于手术安全性的大大提升。飞秒激光制作LASIK角膜瓣的精确度要比传统机械角膜刀高出三倍，有了飞秒激光技术的应用，现在手术中角膜瓣并发症的概率几乎降到了0，飞秒激光手术中制作角膜瓣过程的精确度和安全性获得了极大的提高。

在论坛现场互动环节中，有观众当场提出了术后视力是否会出现反弹这个问题，孙同表示，一个人生病了，医生帮他治好了病。但如果今后这个人不爱惜身体，不懂得自我保护，那医生也无法向他保证今后他不会再得同样的病。有关术后视力是否会出现反弹这一问题，患者术后在遵照医嘱、健康合理用眼情况下，其视力是不会出现回退的。

记者　沈琦华

玩转健康圈

■ 老人的饮食不同于年轻人，遵循什么样的饮食原则有助于老年人的身体健康呢？很多老年人存在重医疗、轻营养的概念，每天吃很多药品以及昂贵的保健品，却不重视一日三餐的营养品质，这又存在什么问题？7月16日下午17:30—18:30，,会员服务中心热线33190919将为你电话连线上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任汤庆娅教授，为你支招老人怎么吃才健康。

■ 夏天一到，睡眠减少似乎是常事，人们也往往认为中老年人睡得少是正常的。中老年人如何判断是否出现了失眠症状？生活中应该如何防治失眠？7月16日17:30–18:30，会员服务中心热线33190919将为你电话连线同济大学附属同济医院老年医学科副主任医师李健，教你怎么应对夏季失眠。