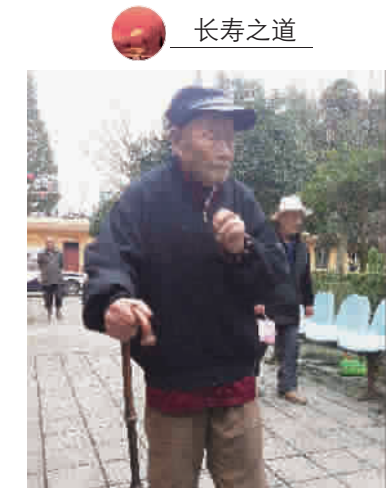




百岁寿星,爱助人为乐

文/姚洪双

2016年9月27日,在四川省成都市郫县新民中心场镇敬老院里,有一位老者在众人的掌声中,高兴地吹灭了生日蛋糕上的蜡烛。他走路平稳,神态自然,一般人都很难相信他已是105岁的老寿星了。

老人名叫骆怀安,是古城镇水泥村5组人。年轻时,以务农为生,一生未结婚,直到80多岁时,才与自己三弟一家生活。三弟去世后,其三个侄儿也十分孝敬他,而骆怀安老人认为自己年纪大,其生活习惯怕影响侄儿一家子,故要求到敬老院。在敬老院里,老人生活完全能自理。老人一生喜做善事,乐于助人。

骆怀安平日里很少生病。除耳朵不好使,眼神和脑子都特别灵光。“平时和他交流,我比动作,他就能明白。”与骆怀安住在一间屋里的95岁老人胡大爷对我说道。“骆怀安老人胃口不错,每顿饭,都要吃这么大一碗,而且从不挑食。”新民敬老院里的王院长说。

老人的饮食主要是荤素搭配。早餐是一个鸡蛋,一碗粥,再加点小莱;中餐一荤两素;晚上一荤一素。三个侄儿也十分孝顺,基本是每周都要来看他。来时,带着他的重孙侄儿侄女来,陪老人聊聊家常。

老人生活很有规律,每晚八点左右就睡觉,次日五六点钟一定起床。老人还有一个雷打不动的习惯,就是每晚坚持用热水泡脚。他说脚泡舒服了,睡眠才会好嘛!

老人平时还善于帮助人,他年轻时,就愿意帮助左邻右舍干农活,从不收取分文。到敬老院后,他隔三差五地,一个人去赶集,每次都会帮敬老院里,其他老人帮带买一些小东西带回来,敬老院里工作人员担心三四里路,怕有个闪失,劝他别去,他却说,走一走,既活动活动身体,又可以宽宽心,还能帮助他人,何乐而不为呢?



关注“新民银发社区”,就是关心自己,关心父母,关心父母的父母

长寿之道



益寿新知

“几年前,麦当劳全球CEO在会议期间突发心脏病死亡……,年龄60岁……”;

“2011年12月,朝鲜劳动党总书记金正日在视察途中突发急性心肌梗塞致死……”

“2012年11月,中国歼-15研制现场总指挥罗阳在执行任务时,突发急性心肌梗塞猝死……”

“最近,途牛旅游网副预定中心总经理李波突发心肌梗塞去世,年仅44岁。”

您是否了解是什么夺走了他们的生命?引发这些不幸的是无声的杀手:高胆固醇血症。由于高胆固醇血症没有任何症状,很多人不了解自己的胆固醇水平,有的即使知道高也不治疗,所以很多病人在发生心肌梗死或脑梗塞时才发现自己有高胆固醇血症,下面就让我们了解一下高胆固醇为什么会引起如此严重的危害。

一、“坏”胆固醇与“好”胆固醇

胆固醇是一种脂质,是每个人不可缺少的,尤其在细胞膜的成份和激素的合成中起重要作用。我们的身体可以在肝脏合成胆固醇。饮食中的胆固醇主要来自蛋黄、动物脂肪、动物内脏、鱿鱼、虾等。在身体里,胆固醇与蛋白质结合,以脂蛋白的形式在体内进行转运。认识“坏”胆固醇与“好”胆固醇非常重要。

“坏”胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇LDL)占总胆固醇的60%,尽管身体需要一定的LDL,但多余的LDL会钻入动脉血管内壁,形成斑块,堵塞血管引起冠心病、脑梗塞,或者随着斑块破裂引起心肌梗死、猝死等严重后果。血里还有一种血脂叫甘油三酯,血中甘油三酯升高可以使“坏”胆固醇LDL升高,所以它是“坏”胆固醇的帮凶。

“好”胆固醇(高密度脂蛋白胆固醇HDL)占总胆固醇的1/3,可以将多余的胆固醇转运出动脉,运回肝脏。如果你能够使保持体内较高的HDL水平,你就能够避免高胆固醇血症成为“青春常在的长寿者”。

二、“A1米兰效应”的真实神话

“青春常在的长寿者”可能是虚构的,但是在意大利北部的加达村真的有一个神奇长寿的基因库。几十年前,研究人员发现,尽管加达村居民的饮食有40%含有不健康胆固醇的食物,但是该村的居民几乎全部具有免疫心脑血管病的本能;而且有81%男女的寿命达到百岁。事实证明,这不是著名的地中海饮食在起作用,而是当地居民的生活方

改善胆固醇非常方法

刘树英/译

式促使了体内一种蛋白质的脂蛋白质量产生了变化(即由不好的低密度脂蛋白胆固醇LDL转变为好的高密度胆固醇HDL),这种现象被称为“A1米兰效应”。在科学方面,当地村民由于“A1米兰效应”,似乎出生时体内就有了HDL自清洁的动脉。2003年意大利人类学家乔治·杰姆斯与美国洛玛连达大学营养学教授布莱斯·哈维联合,带领一些科研人员开始了这项研究工作,后来创造出一种类似血小板破坏LDL的合成版本;但问题是,这种药物非常昂贵而不能大规模生产。

三、加达人改善胆固醇的非常方法

“幸运的是,你不必等待神奇的药物来改善你的胆固醇。”杰姆斯说,“科研人员考察了加达村居民多年来的生活方式后,总结了以下的非常方法也可以提高你的HDL水平或降低你的LDL(坏胆固醇)。”

● **热爱运动** 在加达村,登山、游泳与篮球等运动是人人爱好的生活内容。运动可以增加人体热量的消耗,有助于减轻体重,同时降低血清总胆固醇和甘油三酯水平以及LDL水平,并且还能升高HDL水平。减轻体重可以降低LDL-胆固醇水平,提高HDL-胆固醇水平,从而降低冠心病的危险性。你可以尝试的活动包括:散步、跑步、游泳和骑自行车等。

● **不吸烟** “加达村人一直没有吸烟的传统,这是他们保持体内HDL处于高水平的主要原因之一。”杰姆斯说,“我们要马上戒烟,可提高体内HDL水平以改善健康。”的确,杰姆斯主导博洛尼亚大学研究人员的调研结果表明:戒烟可以改善胆固醇水平,降低血压,减少患上心脏疾病、中风、癌症和肺病的风险。

● **多吃坚果** 坚果是加达村民的第一零食。洛玛连达大学在25种不同坚果的研究分析中,优选出提高HDL水平的坚果有山核桃,核桃,杏仁,花生,开心果和澳洲坚果。研究人员发现,每天吃67克上述坚果,血液中的高密度脂蛋白与低密度脂蛋白的比率增加了8.3%。布莱斯·哈维教授的另一项研究发现,当男人以澳洲坚果取代每日15%卡路里的摄取量,即每天吃12到16粒澳洲坚果的HDL水平上升了8%。

● **不饮酒控制体重** “加达人是从来不饮酒的,他们也不知道酒是一种什么物品。”杰姆斯说,“由于不饮酒,因此加达村没有一个肥胖者,其男女的体重指数都不超过29。”布莱斯·哈维教授的研究认为,由于酒精热量高,营养低;所以,喝太多酒容易变胖。如果你太胖

了,体内会积蓄较高LDL水平而易于高胆固醇血症。控制体重有助于降低体内的LDL水平。布莱斯·哈维教授指出:健康女性的腰围不超过85厘米(32寸),男性的腰围不超过92厘米(38寸)。

● **提高你的耐力** 耐力是加达村民最崇拜的能力。杰姆斯主导博洛尼亚大学的研究人员发现,每天锻炼20分钟的耐力,可以使你体内的HDL提高2.5%。这虽然不多,但每天额外增加一个10分钟的耐力锻炼,会让你体内的HDL添加一个额外的1.4%。无论你是通过坚韧的杠铃程序或是拉动划船机的耐力锻炼,只要保持你不是气喘吁吁的活动水平即可。

● **建立半蹲势态** “加达村还有一种特殊奇怪的现象,”杰姆斯说,“他们的男女老少在休息时、吃饭时以及相互间闲聊时,都会以一种半蹲式姿态进行着。这又有什么奥妙呢?”博洛尼亚大学的研究人员经过考察与研究后发现,人体常做下半身的半蹲锻炼,且腿伸展,按压腿部;每周两次,持续16周将提高HDL水平达19%。对于需要注意的腿和HDL水平,应遵循运动习惯研究中的锻炼方式:例如做三套六到八次重复的半蹲,腿伸展和腿部按压,休息不超过2分钟之间。你在建立半蹲势态的一轮锻炼后,只可以提升HDL水平一次。

● **按时睡觉按时起床** 在加达村的调研中,杰姆斯与博洛尼亚大学的研究人员发现,加达人至今仍坚持一种古传的生活习惯:即日落时上床入眠,日出时起身活动;每个加达人从来不会改变这种作息时间表。杰姆斯认为,“按时睡觉,按时起床,切勿熬夜,否则内分泌紊乱也会对脂肪的代谢造成影响。”

● **喝蔓越莓汁** 喝蔓越莓汁是加达村人日出起床后的第一个传统习惯。博洛尼亚大学的研究人员实验发现,志愿者每天饮用三盎司的蔓越莓汁,一个月将他们体内的HDL水平提高了10%,这足以将心脑血管病的风险降低近40%。杰姆斯说,“按照加达人的习惯,这种饮料可用100%果汁加入27%蔓越莓汁调配后饮用。”

● **改一两顿大餐为多餐** “一日多餐是加达人的又一种传统习惯,”杰姆斯说,“一般而言,加达男人们每天要吃5~6顿餐食,而加达女人每天要吃7~10次饮食。”佛罗伦萨大学为此研究发现,每天吃六顿或多餐的人比那些吃一两顿大餐的人体内LDL水平低5~10%。这足以使你患心脏病的风险减少10%到20%。

(译据英国杂志《妇女界-精选汇刊》2017年春季号,原文作者:英国运动与健康协会顾问拉切尔·黛安娜)

养生一得

蜂蜜醋水缓解老年性便秘

文/隽秀

便秘是许多老年人的常见病。很多老年人也有喝蜂蜜水的习惯,但有时候效果不明显。实际上,脏器虚弱往往是老年性便秘的重要原因。这类便秘常伴随胀气的问题,喝加醋的蜂蜜水,通便效果才会好。

蜂蜜具有润肠通便的功效,而食醋性温,味酸苦,能够散瘀解

毒、下气消食,尤其适合消化不良引起的便秘兼胀气者。具体做法是:准备一杯200毫升温开水,加蜂蜜和陈醋各一小勺,搅匀稀释后,每天清晨空腹饮用。早晨5~7点钟是大肠经运行的时间,大肠及相关脏器在这个时段里功能最为活跃,此时喝蜂蜜醋水最有利于改善便秘和胀气。

饮食养生

荷叶鸭梨汁防热中风

文/郭旭光

研究表明,气温在32℃以上发生中风的危险会上升60%,这是因为高温天气时人体出汗多,血液黏稠度增高,给心脏造成很大负担,加重发生脑中风的危险。饮用荷叶鸭梨汁,对预防热中风颇有裨益。

方法是:取干荷叶10克(鲜品20克),加水200毫升煮开10分钟后取汁;鸭梨1个连皮切块榨汁,与放凉后的荷叶汁搅拌均匀后饮用,每天1次,连服10天。