



长寿之道

杨秉辉：珍惜生命的最好方式是重视养生

文/祝天泽

杨秉辉今年已78岁，仍在不停地忙碌着：或者写科普文章，或者构思写小说，或者为人们提供医疗咨询，总是不肯闲着。日前他在接受采访时说：人的生命只有一次，生命是宝贵，珍惜生命的最好方式就是要重视养生，实现健康生活方式，把生命调养好，为国家、为社会多做一些事情。

杨秉辉早年毕业于上海第一医学院，在中山医院当了20年院长，在医学上屡有建树。退休后，他转向健康科普教育，昼夜伏案，写了1千多篇科普文章，刊登在报刊杂志和一些传媒上，为提高上海市民的健康意识和水平作出了显著贡献。他举办的健康讲座，聚焦健康上的难点、热点问题，接地气，通俗易懂深受欢迎。陆家嘴社区有些患者听了他的高血压病防治的讲座后，为了防止得中风疾病，改变了过去服药停停服服做法，树立了长期服药、终身服药思想。曹路镇有些居民听了他的“健康四大基石”的讲座后，告别了麻将台，投入到跳街舞的每日锻炼中。

有人会问：杨先生本人养生、保健做得如何，是否像他讲的那样呢？最近笔者与他长谈了一次，并了解了其周围的家人。事实表明，杨先生是健康生活方式的忠实执行者。

杨秉辉曾经游过泳，在跑步机上练过跑步，这两项活动都未能很好坚持下来，原因有种种。而今坚持得较好的是每天半小时的快走。“快走是一项有氧运动，要昂首挺胸，左右手臂较大幅度摆动，规范化要求才能收到好的效果。随意性，慢慢地走，往往起不到应有的作用。”

杨秉辉提醒老年人，要防止少肌症对自己侵害：有些老年人易于跌跟斗，往往就是这种疾病引起的。对抗性训练是最好办法，如根据自己身体状况，适当做些仰卧起坐，或俯卧撑，长期坚持的话，就能改变这种状况。

谈到自己身体状况总体不错，杨秉辉归功于无不良嗜好。生活中他不吸烟，不喝酒，不吃无证摊贩食品，不挑食，不憋尿憋便，平时处处讲卫生，严格遵守生物钟。他说：要求他人做到的，自己先要做到，作为医生要作出表率。

在饮食上，杨秉辉贯彻“酌情注意”原则，如肉适当少吃一些，烧菜油盐糖适当控制，每餐少吃几口。对于蔬菜、水果，他每天吃得较多，家人说在家里水果四季是不断的。杨秉辉喜欢吃杂粮，燕麦粥和小米粥是他家餐桌上的常客，“杂粮是肠子清道夫，不仅为人体提供丰富营养，而且能推迟人的衰老。”

杨秉辉的睡眠情况特别好，头一倒就能呼呼睡，即便晚上小便起身一二次，照样还能睡着。有人问他：你睡眠秘诀是什么？他的回答是：一心、专注。只有一心一意，旁无他顾地去睡眠，才能收到好的效果。

“人有兴趣相伴，才能健康，”这是杨秉辉的一个观点。他钟情速写画，爱好摄影，喜欢阅读文艺作品，并试着自己写小说，不久前他的小说集已有一家出版社出版。现在他正在构思一部中篇小说，争取一二年时间里完成。



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

208位百岁寿星生活探秘 (三)

文/谭敦民

“密码”之三，粗茶淡饭分外香，绝大多数没吃过补品。

饮食对于人的寿命的影响至关重要，人到底吃什么能够长寿呢？

有专家认为，“百岁老人的饮食结构一定是合理的，他们一天的饮食当中各种营养比较均衡，有粮食，有肉、鱼、蛋、奶、豆制品等，至少有一、两种，也有一定的蔬菜和水果以及适量的油和盐。”但，实际上百岁老人的饮食没有那么讲究和精致，大都是很随便。

家住南岗区清明二道街的顾岳珍老人已经109岁了，她一日两餐，早晨是8点吃饭，下午是3点开饭，每顿饭都要喝玉米面粥，有的时候还吃两个自己做的小窝窝头。老人喜欢吃的一道菜与众不同，就是用做完豆浆剩下的豆腐渣炒白菜。

102岁的丁刘氏就吃了一辈子的粗粮，她回忆说，小时候家里人口多，能让孩子吃饱饭曾让父母感到自豪，“那个时候，顿顿都是一碗玉米面粥，一个窝窝头，想吃别的也没有。”吃粗粮的饮食习惯一直被丁刘氏保持到现在，玉米面粥、大饼子、烂熟的蔬菜，都是她喜欢吃的，“从小到大就吃了这些东西，已经习惯了，吃细粮我觉得肠胃不舒服。”

在走访过程中，提起百岁老人过去的日子，有不少老人会表现得很伤感，有的甚至还流下了眼泪。居住在道外区维也纳小区

103岁的张张氏说，当年，她的丈夫为了让一家人吃饱肚子，没日没夜地干活，后来竟活活地累死了。张张氏叹息：“那个时候太苦了，有什么吃什么，草根、树皮也没少吃呀，能填饱肚子就已经很不错了。”

老人们小时候大都生活在多子女大家庭，而且一般都较贫困，家里往往没有那么多的粮食给孩子们吃，所以，大多数家庭经常是省着吃，甚至吃不饱。吃的东西也就是那么几样，如窝头、大饼子、玉米面粥，再加上白菜、土豆、绿叶菜，长年累月吃的就是这些东西。如果遇到饥荒年，连这些东西也吃不上，就只能找树皮、草根吃。

冰城的百岁老人都是从苦日子里走过来的，按照现在的视角来看，他们的饮食非常粗糙，营养基础也差，可是他们却依然有一个硬朗的好身板，生活的艰苦并没有给他们的身体带来任何“后遗症”，反而让他们把人生的岁月走得更久远。这种现象令人困惑。

据专家介绍，人的体内有一种“节约基因”。当人的生活极度贫困、食物极度匮乏的时候，这个基因为了使人生存下去，就会对身体进行调节，即身体摄取的食物减少时，它会使人体的代谢也同时减慢。而一旦生活条件好转了，食物充足了，这个基因又会适当地进行调节，不过，它不是剧烈地调节，而是逐渐地调节或可称之为“逐渐适应”。当那些百岁老人们赶上了物质相对丰富的时代，他们没有一下子大量食用，而是始终保持定量摄入，说白了，就是他们懂得“节制”——已经形成了良好的习惯，这是百岁老人饮食

上的共同特点。所以，那个时候虽然条件异常艰苦，却没有给他们带来任何疾病。生活好转了、食物多了，他们也没有暴饮暴食使自己变得肥胖，因此也避免了肥胖带来的疾病，如心脑血管疾病、糖尿病等。

现在有不少人不敢吃肥肉，有的人一口糖也不敢吃，还有的人滴酒不沾，因为他们认为这些食物对人体有害，会使人患上动脉硬化、糖尿病等相关疾病。

可是，很多百岁老人对此并不“忌讳”，他们有时馋肉了，会要求家里人给做红烧肉吃；有的还经常吃糖块；还有的爱喝小酒，有一天一顿酒的，也有一天两顿酒的。住在南岗区地百岁的刘广德每天中午和晚上都要喝点“小酒”，这个习惯已经保持了50多年。老人认为，吃饭喝点小酒，可以怡情；又可以舒筋活血、强身健体。但是老人们比较有节制，很少超量。酒不过二两、糖不过两块。

不少人、包括很多专家都认为，“食补”或者“药补”可以提高人体素质，增强免疫力。但是，观察老寿星们的平时饮食，却与“食补”“药补”大相径庭，他们从不特意吃什么、补什么，而是家里人吃什么就跟着吃什么。他们当中，绝大多数一辈子都没吃过什么人参、鹿茸、海参等高档补品，大多数百岁老人没有刻意养生，生活上不过是顺其自然而已。

老寿星们大都是干瘦干瘦的，可以看出，他们从年轻到年老均没有经历过肥胖阶段，始终保持正常的体态。俗话说“粗茶淡饭分外香”，家里的粗茶淡饭，让老寿星们健康长寿。



节气养生

秋夏两季腹泻有别

文/一秋

夏秋季节是腹泻的高发期，夏季是以细菌引起的腹泻为主。由于天气热、湿度大，适合于一些细菌生长，人们吃生冷食物较多，容易引起腹泻。

秋季腹泻主要是由轮状病毒感染引起的。轮状病毒感染常见于6个月~2岁的婴幼儿，主要在秋冬季流行，一般通过粪-口途径传播。病人最主要的症状是发热、腹泻，部分患者首发症状为呕吐，有的还有咳嗽，腹泻每日10余次不等，发热和呕吐持续约2天，但腹泻可持续约3—5天，或一周，少数可达两周，大便为水样便或蛋花样便，呈黄绿色或乳白色，可有少量黏液，无脓血，无腥臭味。秋季腹泻严重时可导致脱水 and 电解质平衡紊乱，如不及时治疗，可能危及生命。

秋季腹泻是病毒感染引起的，所以服用抗生素有害无益。治疗主要是通过抗病毒、饮食疗法和液体疗法，同时辅以肠黏膜保护剂治疗。

病程中，家长应做好饮食喂养和口服补液。给孩子喂口服补液盐水应该耐心，少量多次地喂，积少成多，逐渐就能纠正脱水。如果孩子对口服补液不耐受，或腹泻程度加重，就应该带孩子去医院看儿科医生，用静脉输液的方法补液。

防治原则应重视饮水卫生，做到勤洗手，并注意防止交叉感染。



益寿新知

根据拉什大学医学中心和荷兰瓦赫宁根大学的研究称，一周至少吃一顿海鲜，可以防止老年人记忆丧失和增强思考问题的能力。研究发现，吃海鲜少于一周一次的老年人参与者的记忆丧失和思考能力比每周至少吃一顿海鲜餐的老年人减弱得更快。

研究人员通过五年的时间随访调查了近千名平均年龄为81.4岁的老年人。在最后的登记过程中显示没有人有痴呆的迹象。在伊利诺伊州北部研究超过四十多名退休社区和高级公共住房的居民，参与者参与了拉什记忆和衰老项目。

在研究过程中，每个人参加了年度标准化测试。研究小组还完成了年度食物频率问卷调查，研究人员负责比较参与者的海鲜摄入量并对他们的认知能力改变进行测试。结果发现，摄入海产品较多的一组每周平均吃两顿海鲜。较低的一组每周平均吃半顿海鲜。

海鲜是欧米伽-3脂肪酸直接的营养来源，它是大脑的一种主要结构组成部分。而流行病学研究显示海鲜和欧米伽-3脂肪酸对预防老年痴呆症有非常重要的作用。

在一篇新的文章中指出，研究人员报告称他们测试了摄入海鲜和两个认知能力领域之间的联系。经常吃海鲜的老年人减少了记忆力的丧失。

多吃海鲜减缓记忆力丧失

文/隼秀