

●寿星堂

102岁瑞士化学家:
长寿源于均衡营养

发明了迷幻药的瑞士化学家艾伯特·霍夫曼,享年102岁(1906-2008),晚年时仍在周游世界和讲学。2006年,在一次讨论会上,他透露自己的长寿源于营养均衡,每天摄入多种营养素,不贪食、不偏食、不饱食、少食多餐,对营养物质均衡摄取。

国医大师干祖望的养生箴言中曾提到“蚁食”,指的就是像蚂蚁一样,一不挑食,二不多食,即每样食物都吃点,每样又不多吃,达到营养均衡的健康状态。中老年人更要注重营养均衡,不能偏食挑食,因为50岁过后,人体的咀嚼、消化等功能都逐渐减退。中老年人要少吃多餐,多吃深色蔬菜和全谷食物,饮食清淡,定时定量喝水等。

112岁语言学家周有光:
每天爱吃四样食物

就在前不久,我国著名的语言学家周有光先生去世了,享年112岁。这是一位高寿的学者,记者曾问他为什么如此高寿,他幽默地说:上帝忙得忘记我了。

凡是百岁老人,都有一个共性。即:心宽。一切事情看得很淡,想得很宽,也叫放得下。

周老每天最爱吃的四样食物:鸡蛋,青菜,豆腐,牛奶。鸡蛋,豆腐,牛奶都属于优质蛋白质,容易消化吸收。低脂肪,高蛋白,高钙,尤其是鸡蛋黄,含有所有的维生素。配合各种蔬菜,吃到胃里很舒服。周老的菜谱虽然简单,但都是精华,也没有那些大鱼大肉,都是平常人家都能买得起,吃得上的蔬菜,只是对于现在很多盲目养生的人而言,都很少吃。他们总以为吃山珍海味,生猛海鲜才是补。其实不然,长寿老人都知道,清淡饮食方为长寿之道。

据人民网

1.2亿中国人都患上第“四高”
你可能也被盯上了

提起“三高”,大家可能都不陌生,“高血压、高血脂、高血糖”就像三道坚实的屏障,堵住了现代人通往健康的道路。在忙于和“三高”作斗争时,第“四高”已经悄然出现,并成为强大的疾病新因素,它就是高尿酸。

10%国人患上第“四高”

据统计,我国痛风患者约有1200万,血尿酸值过高的人约有1.2亿,约占总人口的10%,数值紧追三高的发病率。不止中国,第“四高”也成了全球人的困扰。欧美地区高尿酸血症患病率为2%-18%。日本近20%的成年男性,尤其是男性白领患有高尿酸血症。

重男轻女的第“四高”

高尿酸还是一种重男轻女的疾病。男性与女性的比例约为20:1,男性占78.1%~95%,女性仅占5%左右,男性的高发群是中老年人,女性则是停经不再分泌雌激素后才会出现。当血液中的尿酸浓度超过正常,在临床上就会被诊断为“高尿酸血症”,体现在体检报告上就是“尿酸偏高”。这类人一旦经饮酒、工作压力大等诸多因素的刺激,就可能引起急性痛风性关节炎的发作。

三类人要特别注意

高尿酸血症是富贵病的一

种,算是吃出来的病。随着人们生活水平的提高,高蛋白、高脂肪、高热量食品在饮食结构中的比重呈现逐渐增加的趋势。虽然都是营养丰富的好东西,吃多了却会引起尿酸增高。经常喝酒的人,特别是啤酒,一瓶啤酒可使尿酸升高一倍。

工作忙碌、压力大也会增加高尿酸发病的可能,特别是久坐办公室不运动的白领们,要特别注意。

肾功能退化的人尤其是老年人,由于机体功能退化,肾功能减弱,没有能力及时排泄尿酸,就会导致血液中的尿酸值增高。

据生命时报



身上老没劲,要辨5种病

劲,还伴有多汗、心慌、爱发火,饭量不小却瘦了,用中医的话说是肝郁气滞、阴虚阳亢,要考虑甲亢的可能。

老年人,身体胖,很能吃,总是觉得全身乏力,一定要留意血糖。这种病人若是体胖,一般是湿热内蕴型的;若是吃得少反而消瘦,往往是气阴两虚型。

还有的老人,身体乏得连腿都抬不起来,去医院查心脏、肝脏、血糖啥问题都没有,血压也正常,这样的人很可能是甲状腺功能低下(简称甲低),用中医辨证往往是阳气不足、气虚。

四五十岁的女性,总觉得疲乏,还伴有失眠、烦躁,查心脏、

甲状腺、血糖等没有问题,要考虑更年期综合症的可能。

还有一类以疲乏为主要症状的病人,一般为中青年,长时间感觉体力下降,精力不济,注意力不集中,至少在半年以上,还伴有心慌、烦躁、焦虑、紧张、失眠等,消化也差,食欲不振、大便不通畅或者腹泻,女性有月经不调,男性则性欲降低、性功能下降。这种病人的特点是生活工作压力大,经常熬夜,生活作息无规律,去医院查各项指标都没问题,这样的人其实身体的免疫功能都紊乱了,西医称之为“慢性疲劳综合征”。

据生命时报

英国女王“长寿菜单”
坚持去淀粉 爱吃巧克力

媒体最近公开英女王每日作息和一日三餐的秘密,显示英女王作息极具规律,除了坚持不“空腹食早餐”外,独自用餐时更严格要求自己“去淀粉”,不过她倒是十分喜欢吃巧克力。

女王每日早上7点半起床,先享用不加糖不加奶的格雷伯爵茶及饼干,中间配以烟鲑鱼炒蛋及朱古力软糖,一小时后正式

吃早餐,包括谷片、水果、奶酪和枫糖浆,有时也会吃配上柑桔浆的多士,并趁此时翻看《每日电讯报》或《赛马邮报》等报章,之后开始处理文件,再带柯基犬散步。

午餐时间前,女王惯于享用加上柠檬及大量冰的毡酒或葡萄酒,午餐可能只是鱼搭蔬菜或是烤鸡沙律。

下午茶则享用青瓜或烟鲑

鱼等去皮三文治,或是切成小如硬币的红莓果酱三文治、圆形烤饼、朱古力饼干蛋糕等。

若没有客人或活动,女王会于每晚7时30分与丈夫菲腊亲王身穿便服共进晚餐,餐单可能是牛扒、烤肉或鲑鱼等,甜品则可能是草莓或白桃,通常会喝一杯香橙。女王饭后可能追看电视剧《加冕街》和玩填字游戏,但有时也会在饭后处理公文,并在写完日记后于晚上11时就寝。

据中国新闻网

留心,感冒药也会
让血压“失控”

早晚温差大,导致不少人患上感冒。首都医科大学附属宣武医院药剂师李晓玲主任提醒,心脑血管病人在选择感冒药时,应特别注意,因为有些药可能会导致血压“失控”。

感冒药种类很多,大体上可分为西药和中药。西药抗感冒药主要由6种成分构成,包括解热镇痛药、血管收缩药、镇咳祛痰药、抗组胺药、中枢兴奋药、抗病毒药。市场上的西药感冒药,都是这6种成分中的几种成分的不同组合。在这6种成分中,血管收缩药伪麻黄碱就是造成血压升高的“罪魁祸首”,泰诺、新康泰克、日夜百服宁等药物中均含有此成分。此外,一些感冒药中含有咖啡因,如快克和克感敏,它也会引起血压升高。在中药里,感冒软胶囊、莲花清瘟胶囊等也会引起血压升高。因为这些药品中含有麻黄。

伪麻黄碱和麻黄都能收缩上呼吸道血管,以消除鼻咽部黏膜充血,减轻鼻塞、流涕、打喷嚏等症状,但同时,这两种成分还会模拟人体内的肾上腺素,兴奋交感神经,收缩血管,导致血压升高。不仅如此,这两种成分还对心脏有兴奋作用,可能诱发冠心病。

据生命时报

过80慎用阿司匹林

阿司匹林是一种百年老药,既可解热镇痛也可抗凝。但要注意的是,80岁及80岁以上的老人应当慎用。

阿司匹林最大的不良反应就是胃肠道不良反应和有出血倾向,由于80岁以上老人的血管动脉硬化和淀粉样变性,更容易导致出血。并且随着年龄的增长,老人的胃黏膜也易出现萎缩。所以,80岁以上的老人服用阿司匹林后,容易造成胃黏膜损伤,进而发生消化道出血。高龄老人如果需要服用阿司匹林,一定要和医生共同仔细权衡获益和风险比后,再决定是否使用。

据人民健康网

春季踏青 夕阳红旅游专列大团购

4月15日左右 南中国

香港、澳门、珠海、桂林阳朔、兴坪渔村、訾洲岛、刘三姐大观园、韶山,专列10日游,1980元/人起

4月15日左右 大西南

A线:张家界、昆明、大理、丽江、西双版纳、襄阳古城、武当山,专列15日游,2580元/人起。
B线:张家界森林公园、贵阳、黄果树瀑布、成都、九寨沟、峨眉山、乐山、都江堰熊猫乐园、襄阳古城、古隆中、太极武当山,专列15日游,2980元/人起
C线:茶峒边城、凤凰古城、昆明、西双版纳、老挝磨丁、中缅边境、襄阳、武当山,专列15日游,2980元/人起

4月10日左右 水乡婚礼

南京、无锡、苏州、上海、枫泾古镇、杭州、武夷山、厦门专列11日游 2280元/人起

4月18日左右 成都九寨沟

成都、九寨沟、都江堰、峨眉山、乐山、重庆、宜昌、西陵峡、三峡大坝、三峡大瀑布,空调12日游,2980元/人起

4月10日左右(高铁团)

丹东、朝鲜、平壤、开城(板门店),高铁二等座,3580元/人(济南西起止)

详情见
34版(导游)

报名咨询电话/微信(冷胖): 13406502888

报名地址: 高新区舜泰广场东侧B5B楼(山东有线)