

● 寿星堂

百岁老人的“长寿哲理”



1.“晚上别吃太多，否则会生病。”——106岁的斯坦尼斯拉夫·科尔瓦斯基在接受英国《每日邮报》采访时说。

研究表明，如果在夜间进食过于油腻的食物，身体会更倾向于把这些热量作为脂肪存储起来，而不是把它作为能量来燃烧，这就会导致体重增加，埋下多种健康隐患。

2.“每天都坚持锻炼是我例行的生活常规。把体育锻炼作为日常生活中的一部分，使其程序化，就像刷牙和洗澡不可少一样。”——101岁的艾达·柯灵在接受《纽约时报》采访时说。

随着时间的推移，任何重复性和经过深思熟虑的实践活动都会让大脑的神经连接变得越来越强壮和厚实。让你力活动自然而然地成为你生活中不可或缺的一部分，也会令肌肉更为强壮发达。

3.“做什么事情都适度，态度积极，对周围的事物怀有感恩之心。”——100岁的劳蕾塔·泰吉特在接受《今日美国》采访时说。

心态会影响健康，精神面貌对身心健康的影响面颇为广泛，其中包括心肺功能、睡眠模式和身体姿态等。保持乐于成长、热爱学习和关爱他人的心态会让人们打开心灵的大门，乐于接受新体验，促进创新观念的迸发，更好地照顾自己和周围的人。

4.“我参加了很多有意思的活动。”——104岁的梅伊·路易斯在接受提倡简约生活理念的美国时尚杂志《返璞归真》采访时说。

研究显示，新体验会以奇特的方式刺激大脑，把身体暴露于新环境之中有益于新的脑细胞得到生长。

据《生命时报》

世界最长寿家族爱喝燕麦粥

据最新报道，来自英国北爱尔兰的唐纳利兄妹13人，年龄加起来已经有1073岁，成为了吉尼斯世界纪录上全球最长寿的家族。在这13人中，年纪最大的93岁，最年轻的72岁。他们说，自己长寿的秘诀是，早晚食用健康的燕麦粥。

燕麦的保健功效

- 1.燕麦中的蛋白质、钙含量是谷物中最高的。
- 2.燕麦的餐后血糖上升速度较慢，有利于提高人体胰岛素的敏感性。
- 3.燕麦中所富含的可溶性纤维β葡聚糖和燕麦皂甙能降低血脂，预防心脑血管疾病。
- 4.燕麦富含不可溶性的膳食纤维，食用后易产生饱腹感，能在一定程度上可以预防肥胖。

根据需求挑选燕麦品种

目前，超市里的“燕麦片”多达十余种，如何挑选呢？

第一，看配料表。纯天然燕麦产品的配料表中只有燕麦，而营养差些的产品配料表中还有

植脂末、白砂糖等。

第二，越黏的越好。选购时可现场试吃或少买点，回家后看煮的黏稠度再定。

第三，根据肠胃功能选择。不同品种、产地的燕麦，外形、营养物质含量、加工等都有差异，许多进口燕麦在营养上不如国产。

对肠胃消化能力较差的人群来说，选择熟化程度较高的燕麦，煮熟后食用。而对有降脂、降糖需求的人群来说，则建议选择纯燕麦片或燕麦麸皮加工的冲调粉。

煮能更好地发挥保健功效

煮着吃更好，煮能让燕麦中



作用，高血压、心脏病病人则可改善心肺功能。

他提醒，练“五禽戏”一般练到一身轻松、微微出汗为好，每

五禽戏暗藏长寿之道

日1-2次。练习时全身放松，心态祥和，吸气用鼻，呼气用口；练习者要形神兼备，才能取得良好的锻炼效果。

其中，虎戏有助强壮体力，

的β葡聚糖溶解出来，发挥保健功效。但在血糖控制等其他营养功效方面，煮和冲调的差别不大。

燕麦几乎能和任何食物一块吃。如果不太喜欢燕麦的口感，不妨试试这些方法：

一是早晨喝白米粥、牛奶时，加少量燕麦，能滋养脾胃；

二是加入汤羹、炖肉汤中；

三是蒸鸡蛋羹时，混合一些燕麦汤在蛋液里，可以做成燕麦鸡蛋羹；

四是磨豆浆时，把大豆和燕麦按照1:1或者2:1的比例混合，不但营养更均衡，且特别顺滑。

据《宿迁日报》

● 生活误区

便秘少用开塞露

常用开塞露，便秘或加重，也会对开塞露产生依赖。建议大便干结者需遵医嘱辅助用渗透性泻药(复方聚乙二醇、乳果糖等)，胃肠动力障碍者要用胃肠动力药(莫沙必利、依托必利等)，如有肠道菌群失调，应服微生态制剂。用药后，如果症状没有缓解，甚至便秘加重，应及时就诊，调整用药方案。

据《南方农村报》

“竹炭食品排毒”别轻信

最近，竹炭花生、竹炭金纳豆、竹炭面条、竹炭面包、竹炭蛋糕等，在一些卖场登场。第二军医大学附属长海医院药学部主任药师王忠壮教授表示，竹炭食品中的竹炭只是穿肠而过，不会被人体吸收，也不会进入血液，因此厂商关于“竹炭可以吸附人体内有害物质，净化血液，有助于消化排泄”的说法并不确切。由于药用活性炭是不能被人体吸收的，会随粪便排泄，导致大便呈黑色，因此，吃了竹炭食品后排泄的深黑色大便也并不是排出人体毒素，而是未消化的竹炭。

据《北京青年报》

敷淤泥祛湿有安全隐患

有位老人用泥巴敷腿，说是他自己琢磨出来的养生法，可以去寒气和湿毒。对此，武汉市中医医院风湿科副主任医师熊源胤表示，这位老人的做法存在一定风险，如果泥巴中污染物超标，而当事人皮肤上有破口，就极易导致微生物感染和重金属伤害。中医上倒是有一种和泥疗高度类似的“蜡疗”，据《本草纲目》记载，将蜡融化后刺激特定穴位，对风湿、冻疮有奇效。此外，现在一些中医院也尝试将中草药打成粉，以泥土为介质制成药泥，利用药物的透皮吸收治疗特定疾病。但这些治式均属于专业性很强的医疗行为，不建议市民自行操作。

据《武汉晚报》

鹅卵石“热疗”作用有限



安徽淮北一广场，每天都有老人打着遮阳伞躺在鹅卵石地面上做“热疗”。有人说躺在太阳晒过的鹅卵石上可除体内湿气，所以大家才坚持。

北京中医药大学教授张湖德说，在石头上热疗类似于中医的灸疗，对部分虚寒体质的轻症患者可能有辅助作用。不过，暑湿之邪是要应对的头号邪气，夏季本就不应热过头，如果要在户外锻炼，最好选择在有绿荫的清凉处进行。如想在石头上做热疗，时间不宜过长。体质弱、年龄大的老人务必有家人陪同，以免出现意外。

据深圳新闻网

鼻子不灵警惕重病

四年前，王大爷发现自己经常把饭菜烧糊了，可自己一点都闻不到糊味，他想可能年纪大了鼻子都会不灵的，就没在意。

到了今年，王大爷发现自己的手不灵活了，拿水杯都慢半拍，费了老大劲儿才拿起来。看电视时，拿着遥控器的手也会不受控制地颤抖，他意识到自己身体可能出毛病了，到医院就诊后才知道，原来这些症状是由帕金森病引起的。

嗅觉出问题一定要引起重视，是因为嗅神经与脑组织的联

系十分紧密。在没有感冒、鼻炎等鼻腔问题的情况下，出现嗅觉功能障碍，即“鼻子不灵”，可能与帕金森病、老年痴呆等神经内科疾病有关，需引起重视。

随着年龄增长，70岁以后嗅觉会发生正常的生理性减退，老年朋友不必过度担心，但要留心生活细节。若以前闻醋、大蒜时觉得气味很冲鼻，现在突然没感觉了，或家人突然说近期炒菜的口味变得特别重，就需警惕嗅觉减退，及早就医。

据《襄阳晚报》

睡醒保健操 改善健康状况

用手指梳头一分钟：用双手手指从前头开始重复向后脑勺依次梳理。可以慢慢唤醒脑细胞，增强脑部血液流量，促进头部血液循环，对预防心脑血管疾病有益处。

轻揉耳廓一分钟：用双手手指沿着左右耳廓，从前向后轻揉30次，从后向前轻揉30次，再上下轻揉30次，最后用双手轻拍左右耳朵10次。耳朵上布满全身的穴位，这样疏通经络，防治耳鸣、目眩、健忘等症状。

据《中华养生

锻炼臀部改善身体内环境



目前，很多养生馆声称做臀部保养能让人更有活力更年轻。南京市中医院肛肠科主任中医师丁曙晴认为，臀部美化需要通过锻炼来实现。臀部有督脉和膀胱经经过，八髎穴是很好的养生穴位。八髎穴是上髎、次髎、中髎、下髎穴(各一对)的总称。八髎穴所在区域，就是盆腔所在之处。我们可以通过在八髎区域进行推拿、拔罐或艾灸，从而内调身体。据《白报日报》

中药汤剂并非越浓越好

很多人认为煎煮的中药汤剂越浓，药效就越好。其实不然。汤剂浓度高并不见得效果就好，浓度一定要适中。

煎中药是中药饮片中的有效成分不断释放、溶解的过程，而当煎到饮片本身与药液中的有效成分浓度平衡时，这种扩散运动就会停止。此时如果再继续煎煮，以求“又浓又少”，不仅药物内的有效成分不会再释出，还可能使非有效成分(如树脂、树胶、色素等大分子化合物)不断溶出，这样会使药液中有效成分因不断

蒸发而减少，从而降低药效。

除了滋补药煎煮时间稍长，多数中药不需要浓煎。特别是解表、清热、芳香类药物，煎煮的时间还要更短一些，如麻黄、桂枝等解表药，金银花、菊花等清热药，砂仁、沉香等芳香类药物。

风寒感冒者多需要解表散寒，药物煎煮的时间就不宜过长；调气虚者，补益药就需要浓煎。具体煎到什么程度，用多大量，需要请中医根据病情确定。

据《保健时报》

玩填字游戏 可使大脑年轻10岁

英国埃克塞特大学和伦敦大学国王学院的研究人员对17000名年龄为50岁的健康人，进行了记忆力、注意力和推理能力的网上测试。研究发现，越是经常玩填字游戏的参与者，他们在评估注意力、推理和记忆的任务中表现得就越好。

研究结果显示，在有关语法推理速度和短时记忆准确性方面的测试中，那些每天完成填字游戏的人，其大脑功能年龄比他们的实际年龄年轻10岁，有助于预防老年人的大脑衰退。

方留民