

# 达、善、吃、动 八旬老人四字长寿秘诀

“我从2007年开始剪报,收集各种关于长寿的新闻,你看剪报已经剪了两大本了,收集的长寿老人的事迹也有近300个。通过剪报,我自己总结了一些长寿秘诀,希望能和老年朋友们分享一下。”今年80岁的徐福全老人近日向记者展示了他做的两本长寿老人剪报,并分析了他由此总结出的四字长寿秘诀。

## 达

“达”是指心态好、达观、心胸开阔。徐福全老人告诉记者,他剪报中的长寿老人,基本上都有非常良好的心态。“张学良被关了这么多年,你看寿命还那么长,为什么,因为他心态好啊,即使在监狱里,也一直苦中作乐,没有太多的悲观情绪。”徐福全说,

随后,他又翻出一张剪报,指着上面的内容说:“你看,这位老人已经107岁了,生活在贫困农村,主动报名去给村里放牛。这也是心态好,知足常乐,并没有因为贫困而悲观。”

徐福全老人还给记者讲述了一个他亲身经历的事情:他以前在部队服役,当时考察一名战士,觉得各方面都比较合格,准备给这名战士提干。提干之前都要进行例行体检,体检完后,医生按照常规随口问了战士一句“你父母曾经生过肺病吗?”结果这句话让这名战士大为恐慌,以为自己有什么隐疾被医生查出来了,从那天起整天躺在床上。他以前是一名运动高手,喜欢打篮球,但此后战友们叫他打篮球,他也不理。徐福全他们几个干部轮流给这名战士做思想工作,告诉他体检毫无问题,医生当时只是例行询问。可这名战士却怎么都听不进去,就觉得自己肯定生什么病了。此后,这名战士一直无精打采的,提干的事也因此泡了汤。

## 善

徐福全总结的第二个字是“善”,善待他人,自己也“量大福大”。在徐福全的剪报中,高寿老人乐做善事的例子屡见不鲜:河南西峡县一位百岁老人经常给乡邻义诊;四川内江一位百岁老人磨剪刀整整88年,他从上世纪五十年代开始助人,并给自己定下目标,每年救助孤老40人,每人20元。50多年来,他已经救助孤老2010人……

据报导称,研究者使用来自柏林老龄化研究的数据,分析了500多名70岁至103岁老人的数据,以观察寿命与关爱他人习惯之间的联系。结果发现,那些不太助人的老人,在接受第一次测试后5年内死亡的可能性明显更大。无儿无女、但助人为乐的老年人,平均又活了7年;而自言不太帮助他人者,这之后平均在世4年多。

虽然这项新研究只针对老年人,但可以肯定,乐于助人的习惯对男女老少的健康都有益。研究者认为,照顾他人的习惯会在人体的神经和荷尔蒙系统有所表现。这样看来,“善待别人就是善待自己”这句老话又添了个科学新证。

## 吃

长寿秘诀中的“吃”是指饮食方面。徐福全的剪报中,很多高龄老人都有自己独特的饮食习惯,比如有一位老人每天都要喝一杯蜂蜜水,有的老人天天要吃肉,还有的海鲜不能断等等。

对于这些高寿老人特殊的饮食爱好,膳食专家表示,只要不影响营养均衡,满足人体的各种需要即可。当然,在高寿老人中,更多的人饮食非常规律健康,比如喜欢喝粥;普遍爱吃豆腐,豆腐主要成分是蛋白质和异黄酮。豆腐的功效具有益气、补虚、降低血铅浓度,保护肝脏,促使机体代谢的功效,常吃豆腐有利于健康和智力发育。老人常吃豆腐对于血管硬化、骨质疏松等症有良好的食疗作用;冬天饮食不离萝卜,萝卜是地地道道的老人保健食品。中医认为,它能化积滞、消食积,疗痰咳失音,治吐血、衄血、消渴、止痢、祛头痛、利小便等。生吃可以止渴、清内热、化痰止喘和助消化,蒸熟吃能消食健脾,并有补益功效等等。



徐福全老人向记者展示他的剪报本。

## 动

“动”指的是锻炼。徐福全告诉记者,他收集的高寿老人无论其他特征如何,经常运动都是最共通的一个特点,例如宁波101岁老太每天走下四楼到小区散步,江西兴国县106岁老人天天沿着山溪走一段路程,陕西90多岁的老人每天做家务手脚不停……

对于锻炼是否帮助长寿,网上有个流传已久的段子:木讷的大象,心率每分钟40次,寿命80年;陆上速度第一的猎豹,寿命却只有20年;乌龟的心率10次,寿命百年以上;而迅捷的老鼠,每分钟的心率900次,寿命却只有2年。许多运动狂不管他们跑得有多快、窜得有多高、肌肉多大、拳头多硬,有几个是长寿的?生命都被运动给提前透支光了。青壮年时代越显得比普通威猛,到了中晚年越比普通衰败得快。归根结底,人的一辈子,心跳次数是有限度的,达到了一定的限度,生命也就到头了,所以生命在于静养。对此,权威专家已经彻底辟谣——这就是一本正经的胡说八道。

根据著名的伦敦巴士实验,伦敦的巴士是双层的,工作人员分为两种,司机和售票员,司机久坐,售票员上上下下,经过4年的跟踪研究,司机心脏病猝死概率高了一倍。

在美国心脏病协会公布的心脏病危险因素列表中,不经常进行体育锻炼的危险性百分率为60%,比吸烟和肥胖加起来还高。从这点上来看,不运动的瘦子,千万别看不起运动的胖子。

人是生物,不是机器,不能用简单的损耗类来计算生命的长短。适当的运动,带来的是身体机能的提高、静息心率的降低和寿命的延长。千万不要忽略人体的适应能力。运动有益健康,不仅让人精力充沛,还能帮助控制体重,防止或延缓心血管系统疾病、二型糖尿病以及某些癌症。

2003年,中国国家体育总局曾经对长期坚持长跑锻炼的60岁老人和其他未有锻炼的60岁老人分别进行问卷调查。长期的长跑锻炼使这些老年人的身体状况显著年轻于其生理年龄,在安静脉搏、肺活量、下肢力量、神经系统的反应机能、手眼的协调配合能力、心血管机能以及机体长时间进行肌肉活动等方面都显著优于对照组。而且长跑组老年人没有心血管和呼吸系统疾病,而对照组有47%的老年人有不同程度的心血管和呼吸系统疾病。这些指标有力地证明了长跑锻炼对于保持老年人心血管、呼吸系统的功能,延缓衰老具有非常有效的作用。

从本质上说,人体的老化,就是肌肉纤维的萎缩、新陈代谢的降低、内分泌系统的老化、心血管和呼吸系统的衰退。从外在表现来说,就是肌肉力量的衰退。大量的实验和理论都表明体育锻炼是能够防止衰老的有效因素,而且这类锻炼越早越好。如果你长期进行力量练习,那么你的身体有足够的力量去支持你在老年的时候像年轻人一样奔跑、爬山、游泳、做俯卧撑和引体向上;如果你长期进行长跑等耐力练习,那么你的身体心血管和呼吸系统就会延缓衰退,与一个从不运动的年轻人相比,你的体能基础和力量水准都比他还强,那么你在生理年龄上,也就比他还要年轻。从寿命上来说,你也就活得更长,且更健康。

徐福全说,自己开始剪报收集长寿的秘诀后,也尽量学习这些高寿老人的良好习惯,并从中受益匪浅。他希望,其他的老年朋友也能从他总结的这些长寿秘诀中获益,与健康长寿相伴。

记者 蒋继斌 文/摄

## 请位家庭护士 上门提供医疗护理

近日,海曙区月湖街道社区卫生服务中心的护士王少辉来到三板桥街35弄,走访了郑师傅和郭阿姨夫妻。郑师傅今年75岁,患有糖尿病、高血压,67岁的郭阿姨也患有高血压,长年服用各类药物。这两位身患慢性病的老人签约了月湖街道社区卫生服务中心推出的家庭护士服务,他们在家,就能享受个性化医疗护理。据悉,该项服务在我市尚属首创。

当天,王少辉护士先给两位老人测量了血压、血糖等基础体征,然后查看老人药箱,处理了过期药物。老人记忆力不好,她一遍遍叮嘱老人服药的注意事项。随后,她在老人家里仔细地观察了一遍,通过对家庭健康环境的考察和对老人的询问,王少辉发现两位老人吃饭的口味偏咸,又再三嘱咐,一定要注意少吃腌制食品。临走前,她还帮老人预约了年后将要推出的一期患者健康教育课程。

今年初,月湖街道社区卫生服务中心针对辖区人口老龄化,慢性病发病率不断升高的趋势,创立了家庭护士服务,由该中心护理团队和患者签订协议,提供个性化医疗护理服务。家庭护士服务团队主要由该中心10位护士组成,目前的服务范围以中心为半径,服务周边一公里区域内的老年慢性病患者。家庭护士服务签约免费,签约对象能享受到护士每3个月1次的上门随访服务,以及测血压、测血糖、用药指导、健康咨询、行为干预等。

“门诊时,医生常遇到这样的情况:前两天刚来的老患者带着胰岛素又来了,‘医生,这个针戳在肚子哪个位置?我又搞不清了?’有时候患者多,天又冷,撩起衣服指导病人确实不太方便。”月湖街道社区卫生服务中心副主任童思未告诉记者,推针的角度、深度以及速度都是很有讲究的,对于上了年纪的患者而言,掌握这样的技术绝非易事,家庭护士上门服务,则可以更有针对性地指导患者做好自我管理,帮助患者尽快掌握这些技术。

据悉,该中心还为每位服务对象提供每年一次的免费体检,项目包括内外科、B超、常规心电图、血常规、肝肾功能、血糖、血脂等。同时为有需要的患者提供一年一次的免费骨密度筛查,有需要的患者可转介到中心疼痛专科门诊,享受一次免预约的咨询和治疗服务(治疗药物和器材需患者自理)。

目前,该服务正在开展推广阶段。到今年年底,月湖街道社区卫生服务中心计划对辖区内200名患者完成签约工作。

记者 陆麒雯