

健康星闻



徐中玉:百岁老人有“五爱”

文/祝天泽 徐中玉教授年逾百岁,住在华师大二村的家中度着晚年。在百岁时,他将积蓄的一百万元捐给了华师大,作为奖励基金。

徐老是位德高望重的老教授,在担任华东师大中文系主任期间,中文系成了培养“当代作家的摇篮”,他们学生中有著名作家孙颙、赵丽宏、王小鹰、陈丹燕、南帆、毛时安、陈伯海等。可谓桃李满天下。退休以后的他,看书、阅报、写文章、到国内外讲学,常常忙个不停。谈到何以如此高寿,徐老说:主要是“五爱”。

爱散步。徐老的家在长风公园附近,“近水楼台先得月”,退休以后,他几乎每天都要到公园或周边地区散散步,为时1个小时,这样已坚持了20余年。谈起散步,徐老说:步行是最好的保健法之一,常年坚持的话,能降低心肌梗死、糖尿病、骨质疏松等疾病的发病率,而且能治疗关节炎、高血压、忧郁症等。

爱看书。在徐老先生的房间里,到处都

摆满了书籍,几乎占据了三分之一的空间。看书是徐老每天日程中最重要的内容。有的书刊,徐老还作了批注,有的还写成读后感在报上、杂志上发表。徐老说:陆游早就说过,读书有味身忘老,病需书卷作良医。有些离退休老人,容易出现孤独、郁闷、悲观失望情绪,影响身体健康。而读书除了获得知识,提高自己的各种认识以外,有较强的解郁作用和宣泄效果,能够调整心理状态。当人们的注意力集中到书籍上时,就像进入另外一个世界,一切忧愁烦恼和不愉快感觉,可能顿时烟消云散,故有利于促进生理和心理健康。故有人这样说,多读书也是生命的激活剂。

爱喝茶。徐老爱喝绿茶。过去每到外地和国外讲学,他总忘不了带自己喝惯了的茶叶。他说:茶叶中的主要成分是茶多酚,约占水浸出物的70%~80%。科学实验证明,茶多酚可以增加微血管的韧性,防止微血管壁破裂出血。而且茶多酚可以降低胆固醇,抑制动脉粥样硬化。徐老笑说:看来,

要想健康和长寿,人注定要喝一辈子绿茶了!

爱清淡简便。徐老在饮食上不讲求,很随意。他喜欢吃蔬菜,少吃大鱼大肉,口味要求清淡。早餐一杯牛奶,一个鸡蛋、几块饼干或包子。中餐主要吃菜,只要半碗饭,稍饱即止。饭后吃一些水果。工作一阵后再吃点小点心。晚饭几乎天天改变,面条、泡饭、白粥、馄饨、水饺,交叉着吃。徐老说,我喜欢自己爱吃的东西和多变的吃法。而今富贵病如此多,大多与吃得太多、太油腻有关。“不饱是祛病方,是长寿法,此话有一定道理,我们养生上可作为参考。”

爱讲真话。徐老愈来愈爱讲真话。他讲真话,不自吹,不奉承,不乞求,专心致志做自己喜欢的工作。他心中想啥,嘴上就说啥。根据医学原理,情绪会伤人。老人不可生闷气,不要把不快憋在心中,久而久之会伤害内脏器官。快人快语,内心舒畅,可延缓衰老。

爱康国宾健康体检

管理集团

上海国宾医疗中心

地址: 西康路252号 电话: 62473737

沪医广[2016]第09-05-C248号 有效期至2017年9月4日

这几种行为最伤血管!

“人与动脉同寿”,意思是说,当人体动脉不断硬化阻塞,最后脏器(心、脑)梗塞、坏死之日,就是人的寿终正寝之时。

像人的骨骼大约可用200年,但中国人的心脑血管平均使用年限目前大约为75年,所以国人的平均寿命为75岁。要健康长寿,首要任务是让动脉血管能多用几年。

这些行为最让血管减寿:1.大油大肉,血管容易堵。人摄入过多营养,多余的脂质和养分等难以排出体外,聚集在血管里。一方面容易沉积在血管壁上堵塞血管,另一方面还会增加血液黏稠度引发血栓。2.吸烟伤血管,十年难恢复。专家认为即使吸烟不多,10年后就会出现明显的动脉粥样硬化。即使戒烟后,要过10年才能完全修复血管内皮

的损伤。3.吃多盐和糖,血管壁变皱。当人吃了过甜过咸的食物后,血管壁细胞变得皱皱巴巴的。不光滑的血管壁更容易发展成高血压、心脑血管疾病。4.熬夜族,激素伤血。熬夜时,人长期处于应激状态,不断分泌肾上腺素等激素,会造成血管收缩异常,血液流速变慢,血管表示「压力」很大。5.不运动,垃圾囤积在血管。如果缺乏运动,血液中的废物排不出去,多余的脂肪、胆固醇、糖分等就会囤积在血液里,使血液变得浓稠肮脏,在血管中形成粥样硬化斑块等「不定时炸弹」。6.口腔细菌也伤血管。口腔细菌产生的毒素可进入全身血液循环,损伤血管内皮。因此,大家千万别以为刷牙事小,早晚刷牙,饭后漱口,每年洗牙,样样都不能少。

与其奔波各家书店,不如下载“上海作业”APP。

品种齐,折扣低,手机买教辅,方便又快捷。

“上海作业”上线啦,“上海作业”APP是钟书人致力于以丰富数字化手段,让你体验购书之便捷,文化之美艳。时下,数字化正以前所未有的速度和力度刷新着我们的习惯,移动互联网等新技术和传播手段为每一个人提供了前所未有的可能性。钟书人也将充分利用这些手段,融合出令人兴奋的传播魔术,让优质的上海教辅释放出新的价值。轻松一点,“上海作业”快速到家!

上海作业