

# 7位百岁老人首度公开长寿秘诀



生活习惯是决定寿命的重要因素。美国“雅虎健康网”日前载文,请7位身体健康、精神良好的百岁老人介绍他们保持长寿的秘诀。 《生命时报》

**露丝·施密特·克莱默(103岁)**:每天外出呼吸新鲜空气。露丝大学毕业后做了一名体育老师,坚持运动,有时还喜欢打打牌练练脑。她每天都坚持外出呼吸新鲜空气,让自己感到精神焕发。她喜欢与人交往,通过邮件与家人和朋友保持密切的联系。饮食方面,她从不挑食,什么都喜欢吃一点,偶尔喝点葡萄酒,最爱吃花生酱。

**弗兰·戴斯尼格·马奎斯(101岁)**:从来无憾事。她的人生信条是,“相信一切会更好”,珍惜时光,忘记不愉快,从来不会让自己有遗憾。她每天忙忙碌碌,坚持运动,爱做家务,爱跳舞。饮食方面,平时爱喝牛奶、咖啡,午餐吃高蛋白食物,晚餐喜欢喝鸡汤。

**道娜·罗莎(103岁)**:学会宽恕,力求心静。这就是她的长寿秘诀。道娜目前生活离不开轮椅,但这阻止不了她成为一个棒球迷。她虽然腿脚不利索,看比赛时还是会通过大声欢呼来表达她对体育的热情。饮食方面,平时只喝低糖咖啡,最爱喝西红柿汤。

**露易丝·斯利(102岁)**:80岁也要戒烟。露易丝表示,保持积极的生活态度,遇事多往好处想,知足常乐。露易丝80岁时意识到吸烟会伤害自己和家人,坚持戒掉了烟瘾。

**比尔·法兰克(103岁)**:听医生的话。比尔现在每天都会到健身房锻炼身体,经常看书读报,关注股市。他认为,想长命百岁就

应该有一位好医生,听从医生的话,“谨慎”饮食、多运动、不吸烟。他偶尔会喝一杯葡萄酒,从来不吃不利健康的加工肉制品。

**凯蒂·莫斯利(103岁)**:帮助别人能忘掉自己的痛苦。凯蒂在医院做志愿者长达50年之久。她认为,在帮助别人的过程中,也能帮助自己忘掉痛苦,没有了不愉快,整个人很轻松。忙碌的生活还能让她“吃什么食物都是香的”。

**多丽丝·欧黛尔(102岁)**:夫妻恩爱,婚姻幸福。多丽丝认为,失去亲人是一生中最难过的事,但她不会因为这些遗憾的事情过于忧心忡忡,她会保持一颗感恩的心享受拥有的一切。

## 饮食

### 怎样吃红薯不泛酸

红薯里含有一种名叫“气化酶”的物质,在人的胃肠中能产生大量的胃酸,使人食后烧心、反胃、呕吐酸水。因此,要正确掌握红薯的吃法:

一、搭配宜咸不宜甜。把红薯和米面搭配食用,并控制一次食用量,或者吃红薯时,配些咸菜、咸汤,不要和过甜的东西同吃。二、尽量不要空腹吃。空腹吃红薯,出现泛酸、烧心的机会就多,因为红薯本身含有比较高的碳水化合物,有一定甜度,增加反流的可能性。三、吃熟不吃生。加工时将红薯蒸熟煮透,利用水蒸气把大部分的气化酶破坏掉。四、用少量的碱或明矾、食盐水溶液浸泡生红薯,然后再加工。  
摘自《新浪健康》

## 生活

### 冬燥 适量喝凉开水

冬天外界气候虽冷,但人们穿的衣服往往较厚,且大部分时间都在有暖气或空调的室内,再加上空气干燥,活动量相对不足,容易造成体内积热不能适时散发。如再过多食用羊肉、狗肉等温热性食物,易造成体内蕴热,出现“上火”现象,如口腔溃疡、咽喉炎、便秘、痔疮等。

因此,冬季,对于肠胃健康的朋友来说,若能根据自身情况,有选择地吃点“凉”的食物如凉菜、性凉的食物或喝点凉开水,不但无害,反而有益。  
摘自《四川健康在线》

## 老人

### 三方法缓解老年焦虑

退休后常常因为空虚引发焦虑。解决老人焦虑问题,可采取三个方法:1.排除直接原因。如老人担心自身健康状况,就去医院做相关检查,有病治病,无病安心。2.转移注意力。事情无法掌控时,努力转移焦点,通过找老朋友出去玩、上老年大学等方式暂时放下焦虑的事。3.广泛培养爱好有助于平和情绪。  
摘自《大河健康》

## 育儿

### 宝宝咳嗽时少吃这些

1.寒凉食物,容易造成肺气闭塞。2.肥甘厚味食物,会加重胃肠负担,助湿助热,滋生痰液。3.鱼、虾、蟹。4.甜酸食物,吃甜食常致痰,吃甜食会助内热。5.橘子,其皮有止咳化痰的功效,但橘肉生热生痰。6.花生、瓜子、巧克力等,易生痰。  
摘自《家庭医生》

## 成长

### 打孩子前问自己的问题

1.如果孩子有能力还手,我还会打吗? 2.如果亲人或朋友不听你的话,我会打吗? 3.如果孩子所犯的错误中有我自己的责任,我会打吗? 4.自己以身作则了吗? 5.我站在孩子的立场考虑问题了吗? 6.除了“痛下毒手”,我真的没有别的选择了吗?  
摘自《三九健康》

## 心灵

### 偏转航向逆风成顺风

人生没有那么多的公平可言。偏转一下你的航向,逆风就会成为顺风。刻苦努力,坚持不懈,最终耀眼的太阳就会跑到你的身后。你生活的起点并不是那么重要,重要的是最后你抵达了哪里。  
摘自《大河健康》

很有爱,很辛苦,也很需要理解

## 一位神经外科医师的职业操守



凌士营主任正在会诊

医师在每个人心中的定义各不相同,有的人认为医生救死扶伤,令人尊重;也有的人认为当下医生的医德不再那么高尚。其实,医生既要求具备非常专业的理论知识和临床经验,同时要求视病人如亲人的医者仁心,其中的压力是巨大的。当然医生同样也需要获得病人和家属的理解,

在省立医院,就有这样一个心中时刻牵挂着病人的好医生,他就是有着26年从医历史的神经外科主任医师凌士营。

### 心中时刻牵挂着病人

“虽然我们上下班时间,但实际上是没有固定上下班时间的。最紧张的是深夜

接到电话,因为一般都是病人有突发情况,需要最快速度赶到现场并及时处理。”因为是主治医生,除了周一需要门诊不安排手术外,没有特殊情况,每天都要手术,所以凌主任一般早上7:30左右到病房,先查房,把病人当天的治疗方案制订好,9:00左右开始手术,而下手术台的时间就要看手术的进展情况了,有时候要到下午一、两点才能下手术台。而通常,下手术台的第一件事情,就是再次查房,了解病人情况,为第二天的治疗方案做准备。即使下班回家,他也会与值班医生随时保持电话沟通,晚上睡觉前是一定会打电话问值班医生今天手术病人的情况,这已经是多年的习

惯。而最紧张的就是深夜接到电话,因为一般都是病人有突发情况,这个时候就凌主任能够记得每一个病人的病情,其实,治疗过程中,医生每时每刻都牵挂着病人的病情,可以说是24小时处于警觉状态,这种“心理过程”病人及家属很少了解。

### 一直对病人家属心存感激

谈及医德,凌主任认为,耐心和爱心是从医者的基本素养。医生不光是给患者开处方,还要与他们交流,鼓励他们树立信心,因为只有轻松的状态下才能快速康复。

近期,有一位病人的家属,同样的问题,问了5遍,一会是病人的子女来询问,一会是病人的亲戚或爱人来询问,这种情况经常发生,凌主任表示非常能理解并耐心解答。为了更好地服务每一位病人,凌主任都会与病人家属沟通,建议他们一起前来询问,或者最好选派一个代表询问。

医生也并不是一切问题都能解决,病人的康复还取决于医生技术、病人的病情以及医生与病人及其家属的沟通。去年,有一位70多岁的脑瘤病人,手术时候出现了脑溢血,情况非常危急,术后出现昏迷,病人的家属并没有指责医生,因为他们看到了凌主任等医护人员对病人的尽心治疗和精心护理。在病人的老伴和女儿的精心护理下,特别是病人的女儿,每天都深情地呼唤着母亲。最终,这位老人终于康复了。今年还来医院向凌主任表示感谢。当看到自己的病人恢复健康,凌主任非常高兴,也非常感谢病人及家属的理解和支持。  
潘妥 殷江霞 文/图

本期主题:

## 吃得好,压力小,可远离痛风



戴光强  
说保健

您知道痛风是怎么得的吗? 痛风除了“痛”之外,对人体还有什么危害? 我们怎样远离痛风呢?

痛风发作时最好尽量食用低嘌呤食物,如:精白米面、苏打饼干、通心粉等;鲜奶、奶粉、炼乳、奶酪;鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋;白菜、卷心

菜、芹菜、莴笋、胡萝卜、白萝卜、茄子、黄瓜、冬瓜、南瓜、西红柿、雪里红、韭菜、葱头、紫菜头等。禁一次吃过肉肉类及高嘌呤食物。

控制痛风发作,饮食调节是重要措施,其一,节制摄入总热量、主食热量及饱和脂肪量;其二,不喝啤酒、白酒,适量喝红酒,痛风发作期间,什么酒都不应喝,啤酒对痛风危险性比白酒高2倍。多喝水,痛风患者应多喝水,每天2500~3000毫升水,可喝些苏打水或其他碱性水。提倡喝牛奶尤为低脂奶,少喝含糖饮料包括果汁,更禁暴饮暴食。

同时,减压、调整心态、劳逸结合是必须。有专家对86名痛风复发者调查复发因素由高到低为:精神压力,疲劳过度,饮

食因素,环境因素,外伤,手术。白领机关干部最显著。

减肥控制体重同样不可忽视。痛风患者中60%~70%为肥胖者,肥胖或超重者是痛风独立危险因素,尿酸增高。所以,减肥控制体重+减少和控制摄入量+改变不良饮食习惯+科学运动并持之以恒,是降尿酸控痛风必不可少的。

警惕有些药物也会促痛风发作。如1、有些利尿剂如呋塞米和氢氯噻嗪等或有利尿剂的降压药;2、有些抗生素如氧氟沙星、加替沙星等,青霉素等;3、小剂量阿司匹林;4、部分血管扩张剂如美托洛尔,硝苯地平,氨氯地平;5、其他如烟酸等。